

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

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

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

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



© 2022 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE



1000 LIBROS ANTES DEL JARDÍN DE INFANCIA  
Vea la página 12 / See page 12

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL  
The Voice  
MAGAZINE

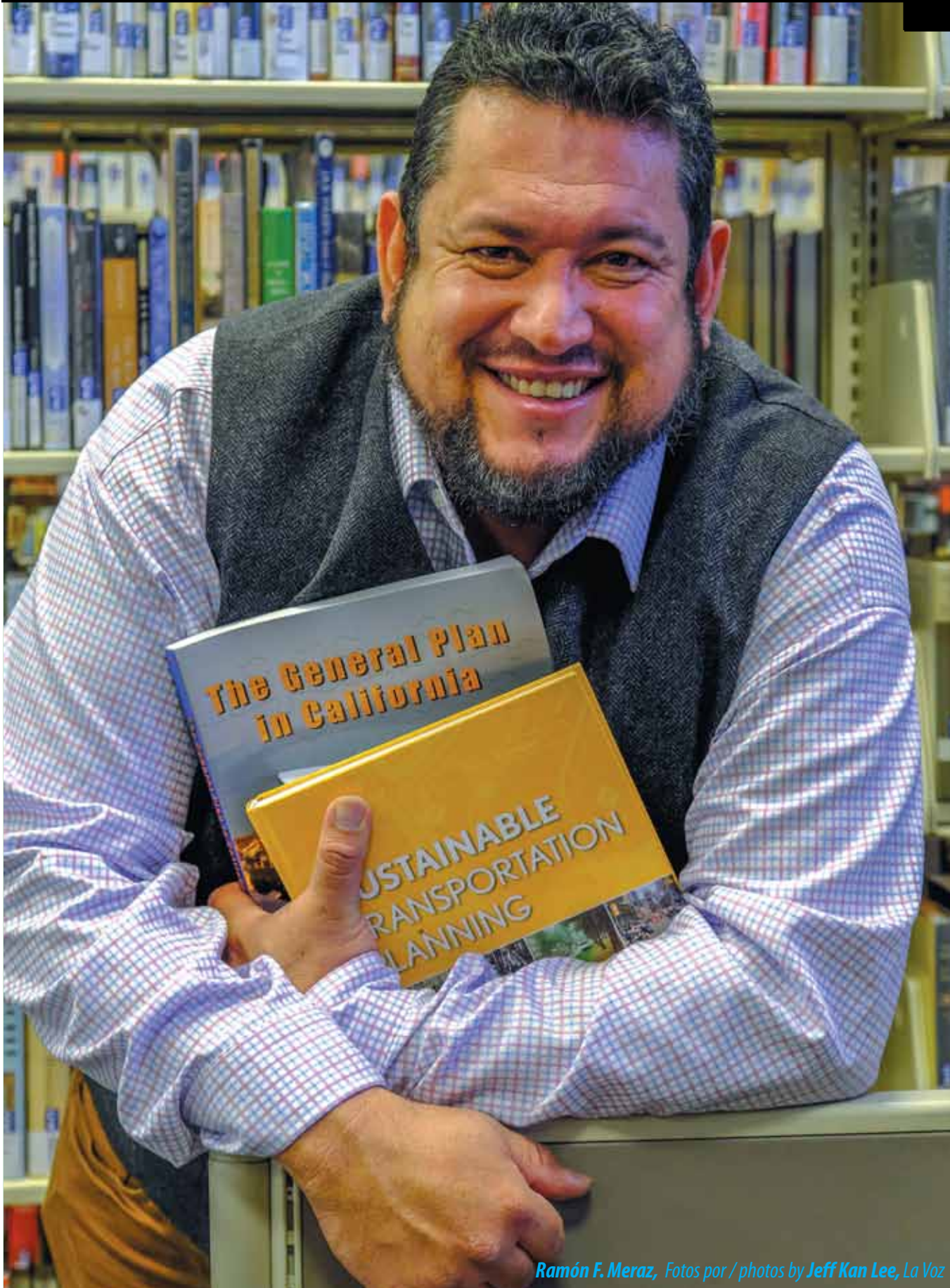
¡50% EN ESPAÑOL!

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

¡Ha vuelto! Ramón Fidel Meraz — He's back!

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,  
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,  
ONE UNDERSTANDING



Ramón F. Meraz, Fotos por / photos by Jeff Kan Lee, La Voz

RAMÓN MERAZ REGRESA AL CONDADO DE SONOMA PARA ENFOCARSE EN ABOGACÍA DE VIVIENDA CON GENERACIÓN VIVIENDA; ¡CONOCE AL EQUIPO GEN H!

En el Condado de Sonoma, hemos estado hablando de la crisis de vivienda por años. Generation Housing nos dice que es hora de tomar acción.

Por Jen Klose y Ramón Meraz

En amplio sentido, el acceso a la vivienda es central para la salud de una comunidad.

**El Problema:** No es un secreto que acceso a viviendas en el Condado de Sonoma se ha vuelto tan escaso, y tan caro, que la gente no tiene mas remedio que amontonarse en sus casas, tener dos trabajos, dejar de pagar por necesidades como costos de salud o educación, o a salirse del condado y viajar entre casa y trabajo.

**La Solucion:**

Un estudio realizado despues de los incendios de 2017, acerca de como obtener la cantidad de vivienda necesitada en nuestro condado, encontro que para llegar a ese nivel de produccion, se necesitara construir y fomentar la voluntad publica y politica.

Tenemos muchas viviendas para construir, y podremos hacerlo trabajando juntos.

Lea la historia completa en la página 7.

RAMON MERAZ RETURNS TO SONOMA COUNTY TO FOCUS ON HOUSING ADVOCACY WITH GENERATION HOUSING; MEET THE GEN H TEAM!

We've been talking about the housing crisis in Sonoma County for years. Generation Housing says it's time to take action.

By Jen Klose and Ramón Meraz

Housing is at the heart of a community's health in the broadest sense.

**The problem:** It likely comes as no surprise to you, that housing in Sonoma County has become so scarce and expensive that folks are forced into overcrowded households, working two jobs, forgoing necessary health care or educational support, or are forced out of the county and need to commute.

**The solutions:** Research after the 2017 wildfires on how to get the housing we need built concluded that building the public and political will to support housing solutions was critical to breaking through the production logjam.

Together we can help Sonoma County meet the critical housing needs we are facing today!

Read full story on page 7.

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

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group and other popular pages.

We partner with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be

targeted to different areas in the North Bay. Your message also appears on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com,

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



# Golden Gate Bus & Ferry Service Schedules

## Presidents' Day

Monday, February 21, 2022

HOLIDAY	FERRY	BUS
<b>PRESIDENTS' DAY</b> <b>MONDAY,</b> <b>FEBRUARY 21,</b> <b>2022</b>	<b>HOLIDAY SERVICE</b>	

visit [goldengate.org](http://goldengate.org) for more info or call 511 (711 TDD)



# Golden Gate Bus & Ferry Servicio de Vacaciones

## Día de los Presidentes

Lunes, 21 de febrero, 2022

DÍA	FERRY	AUTOBÚS
<b>DÍA DE LOS PRESIDENTES</b>  <b>LUNES, 17 DE FEBRERO, 2022</b>	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b>	

visite [goldengate.org](http://goldengate.org) para más info o llame al 511 (711 TDD)

# DÍGANOS

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



Ampliación de horas para todas las bibliotecas

Muestre su amor a su biblioteca

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



## www.lavoz.us.com

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

**1-26-2022:**  
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:  
**Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, [ani@lavoz.us.com](mailto:ani@lavoz.us.com)**

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

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

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

**TRANSLATORS:** Oscar Cano, Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne y Liliana Gallelli.

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

**PHOTOGRAPHY:** Jeff Kan Lee.

**CONTRIBUTORS:** Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Liliana Gallelli; Ramón F. Meraz/ Jen Klose. ¡Gracias!

**DONATIONS:**  
Please send check or money order made out to "La Voz" and your name and address to: **La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402.** Published online during COVID-19 pandemic. Free to all. Contributions are welcome!

*La Voz is published online.*  
*Next issue will be in late February or March 2022. Submit articles by the beginning of the month prior to publication.*

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

© *Periódico Bilingüe La Voz 2021. Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección.*

© *La Voz Bilingual Newspaper 2021. All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.*

### Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

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

Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** *La Voz has posted 16,704 photos since March 2010 and received 1,006,855 views. You or a family member might appear here!*  
**See community events, celebrations, people!**



# APRENDE A TU MANERA

MILES DE CLASES,  
EN PERSONA Y EN LÍNEA

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

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



Perro inteligente. Rojo / Smart dog. Red Foto de/Photo by Ani Weaver, LaVoz



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

**¿QUIÉN ES MÁS INTELIGENTE: TU GATO O TU PERRO?**

Análisis escrito por Dra. Karen Shaw Becker

**Historia en Breve**

- Un estudio sugiere que los gatos tienen memoria episódica igual que los perros y que podrían ser tan inteligentes como ellos
- La memoria episódica se relaciona con la introspección y, según el autor principal del estudio, es posible que los gatos “disfruten recordar activamente sus experiencias de forma similar a las personas”
- No es fácil comparar la inteligencia entre especies, pero algunos expertos hacen uso del Cociente de Encefalización (EQ, por sus siglas en inglés) para comparar la inteligencia y el peso del cerebro en relación con el tamaño corporal de un animal
- Se cree que los animales sociales (perros) gozan de una inteligencia emocional superior a la de los animales solitarios (gatitos), por lo que muchos expertos piensan que los perros son más inteligentes
- Además de eso, los gatos son más difíciles de estudiar que los perros; sin embargo, es posible entrenarlos para que logren distinguir cantidades distintas de objetos y seguir las señales de las personas, tal como los caninos

Un estudio llevado a cabo en Japón sugiere que, debido a que los gatos son tan buenos como los perros en ciertas pruebas de memoria, existe la posibilidad de que sean tan inteligentes como ellos. En el estudio, participaron 49 gatos domésticos, los cuales demostraron tener la capacidad de evocar recuerdos de experiencias agradables, por ejemplo, comer su alimento favorito.

Los recuerdos exclusivos de un evento específico se conocen como memoria episódica y, tal como las personas, los perros pueden tener este tipo de recuerdos, los cuales se vinculan con la experiencia de un individuo de un evento en particular y, por lo tanto, solo le pertenecen a él. Bob Yirka escribió lo siguiente para el sitio web *Phys.org*:

“Investigaciones anteriores han demostrado que los seres humanos tenemos lo que se conoce como memoria episódica, la cual es la capacidad de asociar información autobiográfica con detalles contextuales; un ejemplo sería recordar los detalles de una fiesta de cumpleaños y no solo el hecho de que se llevó a cabo. Parte de esta memoria permite recordar qué evento y cuando sucedió, y los investigadores querían saber si los gatos también la tenían, ya que otros estudios han demostrado que los perros cuentan con ella”.

La memoria episódica es diferente a la memoria semántica, la cual se forma a partir de hechos y normas que los animales aprenden para sobrevivir. El investigador principal, Saho Takagi de la Universidad de Kyoto, comentó lo siguiente en una entrevista con *BBC News*:

“Se considera que la memoria episódica se relaciona con la función introspectiva de la mente; nuestro estudio podría sugerir que los gatos cuentan con algún tipo de conciencia. Una especulación interesante es que tal vez disfrutaban evocar activamente los recuerdos de sus experiencias, igual que las personas”.

Diversas investigaciones previas sugieren que los primates, las palomas y las ratas también tienen la capacidad de construir recuerdos episódicos.

**UN ESTUDIO SUGIERE LA POSIBILIDAD DE QUE LOS GATOS Y LOS PERROS CUENTEN CON LA MISMA INTELIGENCIA**

Los investigadores usaron varios tazones de comida para alimentar a los gatos a lo largo del periodo en que los analizaron. Gracias a eso, descubrieron qué tipos de alimentos preferían y se los sirvieron en un tazón específico, lo que provocó que los gatitos formaran recuerdos de lo que se les dio y cuándo sucedió. Después, cambiaron los tazones para observar si un gato en particular podría recordar esos detalles.

Otros experimentos que realizaron los investigadores demostraron que los gatitos eran capaces de recordar si habían buscado un tazón

VEA ¿QUIÉN ES MÁS INTELIGENTE: TU GATO O TU PERRO? EN LA PÁGINA 14

**WHO IS SMARTER: YOUR CAT OR YOUR DOG?**

By Dra. Karen Shaw Becker

**History in Brief**

- Study suggests cats have episodic memory just like dogs and might be just as intelligent as they are.
- Episodic memory is related to introspection and, according to the study’s lead author, it’s possible that cats “enjoy actively remembering their experiences similarly to people.”
- It’s not easy to compare intelligence between species, but some experts make use of the Encephalization Quotient (EQ) to compare intelligence and brain weight relative to an animal’s body size.
- It is believed that social animals (dogs) enjoy higher emotional intelligence than solitary animals (kittens), so many experts think that dogs are more intelligent
- On top of that, cats are harder to study than dogs; however, it is possible to train them to distinguish different amounts of objects and follow the signals of people, such as canines.

A study conducted in Japan suggests that because cats are as good as dogs on certain memory tests, there is a chance that they are as intelligent as they are. The study involved 49 domestic cats, which were shown to have the ability to evoke memories of pleasant experiences, for example, eating their favorite food.

Unique memories of a specific event are known as episodic memory and, like people, dogs can have these types of memories, which are linked to an individual’s experience of a particular event and therefore only belong to him. Bob Yirka wrote the following for the *Phys.org* website:

“Previous research has shown that humans have what is known as episodic memory, which is the ability to associate autobiographical information with contextual details; an example would be remembering the details of a birthday party and not just the fact that it was held. Part of this memory allows us to remember which event and when it happened, and the researchers wanted to know if the cats also had it, since other studies have shown that dogs have it.”

Episodic memory is different from semantic memory, formed from facts and norms that animals learn in order to survive. Lead researcher Saho Takagi of Kyoto University commented in an interview with *BBC News*:

“Episodic memory is considered to be related to the mind’s introspective function; our study might suggest that cats have some kind of consciousness. An interesting speculation is that maybe they enjoy actively evoking memories of their experiences, just like people do.”

Previous research suggests that primates, pigeons, and rats also have the ability to build episodic memories.

**STUDY SUGGESTS THE POSSIBILITY THAT CATS AND DOGS HAVE THE SAME INTELLIGENCE**

The researchers used several bowls of food to feed the cats over the period they analyzed them. Thanks to that, they figured out what types of food they preferred and served them in a specific bowl, causing the kittens to form memories of what they were given and when it

SEE WHO IS SMARTER: YOUR CAT OR YOUR DOG? ON PAGE 15



**REUNIENDO A LA GENTE CON SUS MASCOTAS**

Adaptándose y adoptando mientras practicamos el distanciamiento social

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

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

**PEOPLE AND PETS TOGETHER**

Adapting and adopting while social distancing  
Humane Society of Sonoma County now offering Adoptions by Appointment! Meet your next fur-baby in four easy steps:

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



## ACTUALIZACIÓN SOBRE LAS REFORMAS DE INMIGRACIÓN

Por *Liliana Gallelli, Esq. Licenciada de Inmigración*

### ESTADO DE LA REFORMA AMPLIA PARA INMIGRANTES INDOCUMENTADOS

En diciembre de 2020, el parlamentario del Senado consideró la amplia propuesta de reforma conocida como "Plan C" — libertad condicional en el lugar y autorización de trabajo para personas indocumentadas que han estado en los Estados Unidos continuamente desde 2011 — decidió que la propuesta no podía ser incluida. en el actual proceso de conciliación del presupuesto nacional denominado "Ley de reconstrucción mejor". Por ahora, la reforma amplia es una posibilidad remota.

Sin embargo, otras propuestas positivas de inmigración aprobadas en la Cámara de Representantes, como la aceleración de los tiempos de espera de la visa de inmigrante (conocida como "recuperación de la tarjeta verde") o el pago de una tarifa para acelerar su caso, aún deben presentarse al parlamentario del Senado.

### VISA PROFESIONAL TEMPORAL (H1B)

El programa de visa H-1B, es para trabajadores profesionales extranjeros. Dada la necesidad de trabajadores en los Estados Unidos, actualmente, la administración Biden aborda varios problemas. Su "Plan para Asegurar Nuestros Valores como Nación de Inmigrantes".

El plan decía: "Actualmente, la cantidad de visas basadas en el empleo tiene un tope de 140,000 cada año, sin la capacidad de responder al estado del mercado laboral o las demandas de los empleadores nacionales. Como presidente, Biden trabajará con el Congreso para aumentar la cantidad de visas otorgadas para la inmigración permanente basada en el empleo... y promover mecanismos para reducir temporalmente la cantidad de visas durante tiempos de alto desempleo en los Estados Unidos".

### Algunos cambios propuestos para este año incluyen:

- Mayor flexibilidad para nuevas empresas
- Salarios más altos
- Establecer reglas más claras

### AUMENTO DE TARIFAS

El Departamento de Estado ha propuesto aumentar las tarifas para la mayoría de las visas de no inmigrante en 2022. Las nuevas tarifas entrarán en vigencia antes de septiembre de 2022.

### BATALLAS JUDICIALES POR POLÍTICAS A FAVOR DE LOS INMIGRANTES

Actualmente, el programa DACA todavía está en curso para renovaciones y renovaciones tardías. Pero para los solicitantes iniciales (es decir, personas que nunca solicitaron antes), DACA todavía está atado a un litigio. El 16 de julio de 2021, el Tribunal de Distrito de los Estados Unidos para el Distrito Sur de Texas sostuvo que la política de DACA "es ilegal". El Tribunal emitió una orden judicial permanente que prohíbe la administración continua de DACA por parte del gobierno y la reimplementación de DACA sin cumplir con la Ley de Procedimientos Administrativos. Pero la orden judicial no se aplica a las personas que obtuvieron DACA el 16 de julio de 2021 o antes, incluidas aquellas con solicitudes de renovación.

Debido al estado de DACA, aunque existe una orden judicial para las solicitudes NUEVAS de DACA, el DHS seguirá aceptando la presentación de dichas solicitudes. Sin embargo, de conformidad con la orden del 16 de julio de 2021 del Distrito Sur de Texas, el DHS tiene prohibido otorgar DACA inicial. Una resolución positiva del litigio significaría que todas las solicitudes iniciales pendientes serían procesadas y los solicitantes recibirían una autorización de empleo y un Número de Seguro Social.

### SOLICITANTES DE ASILO

El programa MPP para solicitantes de asilo, conocido como la política "Quédate en México", ha sido modificado para permitir una aplicación más humanitaria. La administración Biden intentó derrocar al MPP pero la Corte Suprema falló a favor del programa. Actualmente, el Departamento de Seguridad Nacional está siendo más indulgente con algunas categorías de solicitantes de asilo, incluidas las personas mayores o discapacitadas y las personas LGBTQ. El gobierno también tomará en consideración si los migrantes temen estar en México, lo que proporcionaría una entrevista con un oficial de asilo para permitir la entrada a Estados Unidos.

## ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

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

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

4040 Civic Center Drive Suite 200  
San Rafael, CA 94903

308 S. School Street Suite L  
Ukiah CA 95482

1311 First St  
Napa CA 94559

8484 Wilshire Blvd Suite 430  
Beverly Hills CA 90210

Sacramento | San Francisco | San Jose

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

[liliana@legalkg.com](mailto:liliana@legalkg.com)  
[www.kgimmigrationlaw.com](http://www.kgimmigrationlaw.com)

## UPDATE ON IMMIGRATION REFORMS

By *Liliana Gallelli, Esq. Immigration Attorney*



Liliana Gallelli

### STATUS OF BROAD REFORM FOR UNDOCUMENTED IMMIGRANTS

In December of 2020, the Senate parliamentarian considered the wide reform proposal known as "Plan C" — parole-in-place and work authorization for undocumented people who've been in the U.S. continuously since 2011 — decided that the proposal could not be included in the current national budget reconciliation process called the "Build Back Better Act". For now, wide reform is otherwise a remote possibility.

Other positive immigration proposals passed in the House of Representatives, such as an acceleration of immigrant visa wait times (known as "green card recapture") or payment of a fee to expedite their case, still have to be presented to the Senate parliamentarian.

### TEMPORARY PROFESSIONAL VISA (H1B)

The H-1B visa program, is for foreign professional workers. Given the need for workers in the US, the Biden administration addressing several issues. His "Plan for Securing Our Values as a Nation of Immigrants," said, "Currently, the number of employment-based visas is capped at 140,000 each year with no ability to be responsive to the state of the labor market or demands from domestic employers. As president, Biden will work with Congress to increase the number of visas awarded for permanent, employment-based immigration...and promote mechanisms to temporarily reduce the number of visas during times of high US unemployment."

**Some proposed changes this year include:** Increased flexibility for new companies; Higher wages; and Establishing clearer rules

### INCREASE IN FEES

The State Department has proposed increasing fees for most nonimmigrant visas in 2022. The new fees will go into effect before September 2022.

## Defensores de Víctimas de Delitos

Apoyando comunidades, a familias y a usted

Crime Victim Advocates

Supporting Communities, Families and You



Si usted es víctima de un delito, nosotros podemos ayudar.

If you are a victim of a crime we can help.

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

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

**415-473-5080**

Usted no necesita ser residente legal para reportar un crimen.

You don't have to be a legal resident to report a crime.



# iLangostas!

# Lobsters!

## LA LANGOSTA

¡Tampoco te la comas!

Por Radha Weaver, Revista Bilingüe La Voz  
Traducción de Odacir Bolaño

Vengo otra vez en defensa de un animal muy apetecido  
Antes propuse que todo menú con rana fuera prohibido  
Pues hoy he venido a defender otro animal a toda costa  
Aunque lo he bautizado *Hershel*, se trata de la langosta

Desde el este hasta el oeste, este crustáceo es el favorito  
Desde Maine hasta California, es el menú más exquisito  
Pero cuando observas a una langosta tienes que admitir  
Que su destino no es la cocina, mas en el mar debe vivir

Piensa en sus patas ¿Qué cosas te recuerdan?  
Insectos y arañas que en los rincones anidan  
Son *artrópodos* y eso no suena bien en un menú  
Todos tienen exoesqueletos ¿Podrías comerlos tú?

Llamada "cucaracha marina" por aquellos convencidos  
De que habitaba los sumideros de los barcos hundidos  
A *Hershel* le gusta buscar cuevas donde esconderse  
Sólo para pasar el día o una pequeña siesta tomarse

Ya por la noche se escabulle por el fondo del mar  
Cangrejos, almejas y gusanos no alcanzan a imaginar  
Que los sigue a todos moviendo sus ojos de lado a lado  
Y ahí entre sus presas también se ve presa del lenguado

Su concha tiene pelitos y es de color negro-verdoso  
Y sólo después de cocinarse se torna rojo fogoso  
Sus patas están cubiertas de diminutas vellosidades  
Ahí tiene el sentido del gusto, no se trata de vanidades

Realmente no se si este esfuerzo va a dar resultado  
Si del este al oeste algún comensal habrá notado  
Que su carne, suave y succulenta, no es lo importante  
Sino su deseo de seguir siendo del mar otro habitante



Salvador Dalí  
Lobster telephone 1936



ENTONCES SEÑORA, ESTÁ ABSOLUTAMENTE SEGURA DE QUE  
UNA LANGOSTA FUE LA QUE LE PICÓ EN EL AUTOBUS Y NO  
UNA ALMEJA O UNA ESTRELLA DE MAR.

SO LADY, YOU'RE ABSOLUTELY SURE IT WAS THE LOBSTER  
THAT PINCHED YOUR BOTTOM ON THE BUS AND NOT  
THE CLAM OR THE STARFISH.



JUSTO CUANDO LOS TIBURONES  
PENSABAN QUE ERA SEGURO ANDAR EN EL AGUA.

JUST WHEN THE SHARKS THOUGHT IT WAS SAFE TO GO IN THE WATER.

## THE LOBSTER

Also not for eating!

By Radha Weaver, *La Voz Bilingual Magazine*

We return to our program on what's fit to eat  
Remember last month I nixed froggy leg meat?  
Well today I've another bound to be controversial  
As I tell you 'bout a lobster, let's call the guy Hershel

Now I know this crustacean stars at each coastal venue  
From the best Cali kitchens to every Maine menu  
But you have to admit when at Hershel you're lookin'  
He belongs in the sea not atop the stove cookin'

Let's start with his legs, remind you at all  
Of the insects and spiders that climb up your wall?  
They're all *Arthropoda*, not my choice for lunch  
All have exoskeletons, it's what makes them go crunch

Called "cockroach of the sea" by those who must think  
In old sunken ships Lobsters hide under the sink  
Well Hershel loves hiding, but it's caves he is choosing  
To wait out the day, or for a little light snoozing

Then at night he will scuttle across ocean floor  
Where crabs, clams and worms don't know what's in store  
The eyes on his movable eye-stalks see motion  
And an old flounder's prey in Hershel's food ocean

Tiny hairs cover Hershel's greenish-black shell  
(He'll turn fiery red when he's cooked well)  
Short bristles line his legs and they help him to eat  
Since these hairs can sense flavors – lobsters taste with  
their feet

I'm not sure why I'm trying, it's doubtful at best  
That I'll get one believer from the east or the west  
But though insides are succulent, fluffy, delicious  
I say avoid them at all costs – well that's Hershel's wishes



## COURT BATTLES FOR PRO-IMMIGRANT POLICIES

Currently, the DACA program is still ongoing for renewals and late renewals. But for initial applicants (i.e. persons who never applied before), DACA is still tied up in litigation. On July 16, 2021, the U.S. District Court for the Southern District of Texas held that the DACA policy "is illegal." Therefore, the Court issued a permanent injunction prohibiting the government's continued administration of DACA and the reimplementation of DACA without compliance with the Administrative Procedures Act. But the injunction does not apply to individuals who obtained DACA on or before July 16, 2021, including those with renewal requests.

Because of the status of DACA, even though there is an injunction for NEW DACA applications, DHS will continue to accept the filing of such applications. However, pursuant to the July 16, 2021 order from the Southern District of Texas, DHS is prohibited from granting initial DACA. A positive resolution of the litigation would mean that all the pending initial applications would be processed and applicants would receive an employment authorization and Social Security Number.

## ASYLUM SEEKERS

The MPP program for asylum seekers, known as the "Remain in Mexico" policy has been amended to allow for a more humanitarian application. The Biden administration tried to overturn the MPP but the Supreme Court ruled in favor of the program. Currently, Department of Homeland Security is being more lenient with some categories of asylum applicants including persons who are elderly or disabled and LGBTQ persons. The government will also take into consideration whether migrants fear being in Mexico, which would provide an interview with an asylum officer to allow entry into the United States.

# TELL US

why you love the library  
#SCLLOVE on social media



Show some  
love to your  
library

Expanded  
hours at  
all locations

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



## Virtudes y Valores / Values and Virtues Marisol Muñoz-Kiehne, PhD • [marisolmunozk@gmail.com](mailto:marisolmunozk@gmail.com)



Doctora Marisol

### BUENO

¿Por qué buscar la perfección?  
¿Por qué no apreciar el valor y la virtud de lo suficientemente bueno?

¿Por qué la obsesión por alcanzar?  
¿Por qué la lucha por el logro?

¿Por qué no simplemente apreciar los bienes que nos son otorgados por gracia, a nosotros, a todos, a cada uno de nosotros en cada momento?

Y quizás optimizar, mejorar, reformar, transformar en Bueno lo que podamos.

Sin concurso, competencia ni expectativa de alabanza o recompensa.

Simplemente. Diestramente.

Con gracia. Con gratitud.

### CONVIVENCIA

• No es cuestión de compararnos, criticarnos o competir. No es un concurso la convivencia. Es una escuela, es una ciencia.

• Convivencia con Conciencia es Construir al Convivir.

• Según tratamos a los más vulnerables, definimos quiénes somos, cómo somos, y lo que verdaderamente merecemos.

• Podemos vivir en congruencia y consonancia en comunidad. Podemos convivir con nuestros valores, virtudes, vicios, voces, visión, misión, y con los de los demás.

### IMPORTANTE

• Los Valores, las Virtudes, las Visiones y las Voces conducen hacia las bondades, las piedades, los bienes y los dioses.

• Vulnerabilidad: Virtud Valiosa, Valor Virtuoso. Ven, ¡Vamos!

### VOZ

• Que nuestras Voces den más Voz a nuestros Valores y Virtudes que a nuestros Vicios Vengativos y Virus Viles.

• Hablar. Proyectar el sonido. Transmitir el mensaje de la manera más clara y honesta posible. Amplificar la voz. Poseerla y repartirla.

### SABIDURÍA

• Sabemos poco, pero suficiente por lo pronto.

• Sabiduría significa admitir que poco sabemos, aceptar que mucho es misterio, encontrar y cumplir nuestro ministerio.

• Sabiduría significa vivir a conciencia, con más que inteligencia, con amor y reverencia.

• Sabiduría y bondad, son las alas del ave que sabe volar.

• 'Nuestro' es más sabio que 'mío', 'tuyo', 'suyo'.

• Es sabio saber cuándo seguir y cuándo soltar.

• Es sabio prender luces y desprender ligas.

• Sabios y ricos son quienes saben y tienen lo suficiente para simplemente vivir y para vivir simplemente.

• Creemos saber, cuando verdaderamente apenas adivinamos, atinando con suficiente frecuencia como para que opere la ilusión de comprensión.

• Las ciencias físicas-químicas-biológicas se esfuerzan, se empeñan con métodos para examinar, entender, explicar las maravillas y misterios del mundo físico-material-natural.

• Las disciplinas filosóficas-psicológicas-teológicas se esmeran y emprenden estudios postulando, proponiendo, algunos prometiendo las maravillas y misterios del mundo metafísico-

transpersonal-espiritual.

• Cultivamos sabiduría observando, escuchando, reflexionando, aprendiendo, enseñando.

• Precisamos guía sabia para aprender, para servir, para aprender a servir.

• Nos guían la Estrella Norte, los puntos cardinales, maestros, mentores, modelos, estandartes, aspiraciones, ideales, virtudes, valores.

• Ábrámonos a sabias guías para saber qué hacer, decir, evitar hacer y evitar decir. Qué va primero, segundo, luego, nunca. A dónde ir. A quién seguir, y a quién servir. Cómo aprender, enseñar, amar, ser.

Para más información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).

### GOODNESS

Why seek perfection?

Why not appreciate the value and virtue in good-enough?

Why the drive to achieve?

Why the striving for accomplishment?

Why not purely appreciate the goods that are granted by grace, to us, to all, to each of us each moment?

And maybe enhance, improve, reform, transform into goodness what we can.

Without contest, competition or expectation of praise or reward.

Simply. Skillfully.

Gracefully. Gratefully.

### COEXISTENCE

• It is not a matter of comparing, criticizing or competing. Coexistence is not a contest. It is a classroom.

• Coexistence with Consciousness is to Construct as we Comingle.

• As we treat the most vulnerable, we define who we are, what we are like, and what we deserve.

• We can live in congruence and consonance in community. We can live with our values, virtues, vices, voices, vision, mission, and those of others.

### MATTERS

• Matters that Matter: Virtues, Values, Visions and Voices guide us to get to Goodness, Godliness, Good, Gods, God.

• Vulnerability: Valuable Virtue, Virtuous Value.

### VOICE

• May our Voices give more Voice to our Values and Virtues than to our Vindictive Vices and Vile Viruses.

• Speaking up. Speaking out. Projecting the sound. Conveying the message as clearly, as honestly as we are able. Amplifying the voice. Owning it and sharing it.

### WISDOM

• We know little, but enough for now.

• Wisdom means to admit that we know little, to accept that much is mystery, to find and fulfill our ministry.

• Wisdom means living with awareness, with more than intelligence, with love and reverence.

• Wisdom and kindness are the wings of the bird that knows to fly well.

• 'Ours' is wiser than 'mine', 'yours', 'his', 'hers', 'theirs.'

• It is wise to know when to hold on and when to let go.

• It is wise to turn on the lights and take off the ties.

• Wise and wealthy are those who know and have enough to live simply and to simply live.

• We believe that we know, when we're truly merely guessing, getting it right just with enough frequency to have an illusion of understanding.

• The physical-chemical-biological sciences strive with methods to explore, examine, explain the marvel and mysteries of the physical-material-natural world.

• The philosophical-psychological-theological disciplines undertake studies postulating, proposing, some promising the marvels and mysteries of the metaphysical-transpersonal-spiritual world.

• We cultivate wisdom by observing, listening, reflecting, learning, teaching.

• We need wise guidance to learn, to serve, to learn to serve.

• We are guided by the North Star, the cardinal points, teachers, mentors, models, standards, aspirations, ideals, virtues, values.

• May we open ourselves to wise guidance to know what to do, say, refrain from doing, refrain from saying. To know what goes first, second, later, never. To know where to go. To know who to follow, and who to serve. To know how to learn and teach, how to love, how to be.

For more information and inspiration, write to Doctora Marisol at [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).

## ¡Su futuro comienza con una gran educación!

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

Their future begins with a great education!

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

Albert F. Biella

Brook Hill

Luther Burbank/Learning House

Hidden Valley

Helen Lehman

Abraham Lincoln

James Monroe

Proctor Terrace

Steele Lane

SR Charter School for the Arts

SR French-American Charter

Cesar Chavez Language Academy



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

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

Sign up for Transitional Kindergarten or Kindergarten today!

• **Transitional Kindergarten (TK)** - for students who turn 5 years old between September 2, 2022 and February 2, 2023. All of our TK classrooms will be staffed at a 12:1 ratio.

• **Kindergarten** - for students who turn 5 years old before September 2, 2022.

• **Learn more! Begin registration!** Visit: [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

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

• **Kinder Transicional (TK)** - para estudiantes que cumplen 5 años entre el 2 de septiembre de 2022 y el 2 de febrero de 2023. Todos nuestros salones tendrán una proporción de 12:1.

• **Kindergarten** - para estudiantes que cumplen 5 años antes del 2 de septiembre de 2022.

• **Para obtener más información o comenzar el proceso de registro,** visite nuestro sitio web: [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

#SRCStogether

Para información y un enlace para registrarse:

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

¿Necesita ayuda? Contacte a su escuela.

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

¡Regístrese temprano, las clases se llenan rápidamente!

For information and a link to register:

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

Need help? Contact your school.

Before and after-school day care at selected sites.

Register early, classes fill quickly!



## En el Condado de Sonoma, hemos estado hablando de la crisis de vivienda por años

### ¡Generation Housing nos dice que es hora de tomar acción!



Fotode / Photo by Erik Castro

#### DIRECTORA EJECUTIVA JEN KLOSE:

Jen, creció en Santa Rosa, y aparte del tiempo escolar en UCLA y la Universidad de Indiana, ha pasado la mayor parte de su tiempo viviendo en el condado de Sonoma. Jen fue abogada de bienes raíces y miembro de la Junta Escolar de Santa Rosa antes de tomar el timón como Directora Ejecutiva y fundadora de *Generation Housing*.

**La Voz:** *Hiciste un gran cambio de carrera para liderar esta organización, ¿qué fue lo que impulsó este cambio?*

**Jen:** Me invitaron a participar en una serie de discusiones y esfuerzos de recuperación en mi papel como Presidente de la Junta Escolar de Santa Rosa después de los incendios forestales de 2017. Fue durante ese tiempo que aprendí lo crítico que es responder a nuestra crisis de vivienda, no solo para nuestra recuperación de incendios, sino también para la resiliencia y la capacidad de prosperar en nuestra comunidad. Creo que aumentar nuestro abastecimiento de vivienda y accesibilidad, es la palanca más fuerte que podemos tirar para reducir las disparidades de ingresos, salud y educación, y mejorar la calidad de vida de todos los miembros de nuestra comunidad. El desarrollo de viviendas inteligentes, puede ser un motor económico poderoso a medida que vayamos saliendo de la pandemia, y puede ayudar a reducir nuestra huella de carbono.

#### EXECUTIVE DIRECTOR JEN KLOSE:

Jen, raised in Santa Rosa, and save for her time at UCLA and Indiana University, has spent most of her time living in Sonoma County. Jen was a real estate lawyer and Santa Rosa School Board member prior to taking the helm as *Generation Housing's* founding Executive Director.

**La Voz:** *You made a big career change to lead this organization, what spurred the move?*

**Jen:** I was invited to participate in recovery discussions and efforts in my role as Santa Rosa School Board President after the 2017 wildfires. During that time I learned how critical addressing our housing crisis is, not just to our fire recovery, but to our community's resilience and ability to thrive. Increasing our housing stock and affordability is the strongest lever we can pull to reduce income, health, and educational disparities, and improve the quality of life for all community members. Smart housing development can be a powerful economic engine as we emerge from the pandemic and can help to reduce our carbon footprint.

#### EN AMPLIO SENTIDO, EL ACCESO A LA VIVIENDA ES CENTRAL PARA LA SALUD DE UNA COMUNIDAD

Por Jen Klose y Ramon Meraz

**El Problema:** *No es un secreto que acceso a viviendas en el Condado de Sonoma se ha vuelto tan escaso, y tan caro, que la gente no tiene mas remedio que amontonarse en sus casas, tener dos trabajos, dejar de pagar por necesidades como costos de salud o educacion, o a salirse del condado y viajar entre casa y trabajo.*

Estos obstaculos de la vivienda han acentuado el impacto y la falta de equidad durante la pandemia. Tambien estan arruinando negocios, salud y el futuro educacional de la comunidad, mientras estan aumentando nuestra huella de carbon en la ecologia.

**La Solucion:** *Un studio realizado despues de los incendios de 2017, acerca de como obtener la cantidad de vivienda necesitada en nuestro condado, encontro que para llegar a ese nivel de produccion, se necesitara construir y fomentar la voluntad publica y politica.*

Por eso *Generation Housing*, una organizacion independiente, sin fines lucrativos, fue establecida para ayudar a aumentar el abastecimiento, diversidad y alcanzabilidad de la vivienda. Esta organizacion fue incubada por expertos de vivienda, al igual que lideres locales de diferentes sectores. Ellos muy cuidadosamente crearon la mision, vision y principios de la nueva organizacion, para reflejar el caracter distintivo del Condado de Sonoma, con un compromiso firme a la igualdad, proteccion ambiental y sustentabilidad. Siempre apoyando nuestra cultura local y nuestra industria, que son unicas en el mundo.

#### GENERATION HOUSING

*Generation Housing* ha estado trabajando a toda fuerza desde su lanzamiento, en enero del 2020, apoyando la política pro-vivienda, los buenos proyectos de vivienda que reflejen los principios establecidos, y proporcionando los estudios y la educación necesarias para formar una ética duradera. Una ética que favorezca a la producción de vivienda en nuestro Condado. Esta primavera, a medida de que *Generation Housing* comience su tercer año, la organización continuará ofreciendo educación importante sobre normas de vivienda, a través de la publicación de un reporte sobre el estado de la vivienda en el Condado de Sonoma. También organizara eventos educativos relacionados con la vivienda, la justicia ambiental, la intersección entre la vivienda y la acción climática, la conexión entre el acceso a la vivienda y la salud, y las soluciones acerca de leyes relacionadas a la producción de vivienda.

**No podriamos hacer nada de esto sin su apoyo. El equipo de Acción de la Generación H ha sido fundamental para lograr muchas victorias de proyectos y leyes. Por eso lo invitamos a que visite nuestro sitio de internet, para que se mantenga al día con los eventos educativos en nuestro canal de YouTube, regístrese para recibir anuncios y alertas de acción, y conviértase en miembros o donador.**

**Tenemos muchas viviendas para construir, y podremos hacerlo trabajando juntos.**

#### WE'VE BEEN TALKING ABOUT THE HOUSING CRISIS IN SONOMA COUNTY FOR YEARS GENERATION HOUSING SAYS IT'S TIME TO TAKE ACTION!

By Jen Klose and Ramon Meraz

#### HOUSING IS AT THE HEART OF A COMMUNITY'S HEALTH IN THE BROADEST SENSE

**The problem:** *It likely comes as no surprise to you, that housing in Sonoma County has become so scarce and expensive that folks are forced into overcrowded households, working two jobs, forgoing necessary health care or educational support, or are forced out of the county and need to commute.*

Our housing challenges have exacerbated the impact and inequity of the pandemic. Sonoma County businesses are lacking employees, thus hurting the health and educational outcomes of our community members, and our carbon footprint has increased due to the commute.

**The solutions:** *Research after the 2017 wildfires on how to get the housing we need built concluded that building the public and political will to support housing solutions was critical to breaking through the production logjam.*

Enter *Generation Housing*, an independent, nonprofit dedicated to increasing the supply, diversity and affordability of housing. The organization was incubated by housing policy experts joined by a group of local leaders from across all county sectors. This newly-formed group, thoughtfully crafted *Generation Housing's* mission, vision, and guiding principles to reflect the ethos of Sonoma County; the commitment to equity, to environmental protection and sustainability, and supporting our unique local culture and industry.

#### GENERATION HOUSING

*Generation Housing* has been working at full speed since its launch in January 2020, supporting pro-housing policy, good housing projects that reflect its guiding principles, and providing the research and education needed to build a lasting pro-housing ethic in our County.

This spring, as *Generation Housing* starts its third year, it will continue to offer critical housing policy education, through the release of a "State of Housing in Sonoma County" report, and educational events related to housing and environmental justice, the intersection of housing and climate action, the connection between housing and health, and production policy solutions.

**We can't do any of this without your support. Our Gen H action team has been critical to many project and policy wins. We invite you to check out our website, to catch up on past educational events on our YouTube Channel, sign up for announcements and action alerts, become a member, or donate.**

**Together we can help Sonoma County meet the critical housing needs we are facing today!**



**Use este código para ver el nuevo reporte del Estado de la Vivienda en el Condado de Sonoma, el cual esta hecho para educar al público, líderes comunitarios, y políticos para que juntos podamos hacer decisiones bien informadas y basadas en evidencias, acerca de leyes, proyectos, y fondos monetarios para poder dar la cara a la escasez de vivienda.**

**Use this code to see the just-released State of Housing in Sonoma County report, which aims to educate the public, community leaders, and policy-makers so that we can make informed, evidence-based decisions on policy, projects, and funding as we address our housing shortage.**



Foto de / Photo by Jeff Kan Lee, La Voz

#### DIRECTOR DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA RAMON MERAZ:

**Estoy comiendo ansias por hablar con ustedes acerca de por qué, más que nunca, puede y debe convertirse en un aliado, un embajador o incluso un defensor de la vivienda.**

**Salgamos a caminar, veamos en bancos separados debajo de un árbol, o conectémonos a través de zoom o facetime a partir del 1 de febrero.**

**Conectémonos mediante:**

**Ramon@generationhousing.org**

#### COMMUNITY ENGAGEMENT DIRECTOR RAMON MERAZ:

**I can't wait to talk with you about why, more than ever, you can and should become an ally, an ambassador or even a champion for housing.**

**Let's go for a walk, meet on separate benches under a tree, or let's connect via zoom or facetime starting February 1st. Let's connect at**

**Ramon@generationhousing.org**

Ve **GenH** en la página 8 / Continued on the next page.



## ¡Generation Housing nos dice que es hora de tomar acción! It's time to take action with GenH!



### OPERATIONS AND DEVELOPMENT DIRECTOR **STEPHANIE PICARD BOWEN**

Stephanie Picard Bowen brings a decade of experience working in the nonprofit world and most recently as a Project Manager at a general contracting firm in Sonoma County working with wildfire survivors rebuilding their homes. She was born and raised in Sonoma County where she now raises two children alongside her husband.

**La Voz: Where would you like to see the organization in 5 years? And how can people support Generation Housing's ongoing work?**

**Stephanie:** Generation Housing is working hard to build a strong and diverse coalition (**#WeAreGenH**) of community members, leaders and organizations to say Yes to Housing. In five years, we envision a growing pro-housing movement of Sonoma County residents, smart housing policy measures that ease the barriers to development, financing solutions to ensure projects pencil, and a wide variety of affordable and diverse multi-family housing projects under construction and opening their doors to residents. We would like to see Sonoma County well on its path to building 58,000 units by 2030 and having met and exceeded our RHNA housing goals.

And fingers crossed, maybe we will even see a bond measure pass by then!

With ambitious goals like ours, we need support from the community to ensure that our doors remain open in a year, five years and beyond. We rely on our members to sustain our work and lend their voice to supporting more, more diverse and more affordable housing in Sonoma County.

**And with membership starting as low as \$5, we believe anyone can be a part of #WeAreGenH!**  
<https://generationhousing.org/membership/>

### COMMUNITY ENGAGEMENT DIRECTOR **RAMON MERAZ:**

Well, that's me. The newest member. I was born in Chihuahua, grew up in Southern California and have spent 25 years in Sonoma County before I joined AmeriCorps in Hawaii in 2018. After working for many years in the hospitality industry while volunteering in civic and community organizations, I decided to return to Sonoma State to study Environmental Studies & Urban Planning so that my next career could align with my values and passion for building healthy communities. My first job on my new career path took me to Hawaii, where I worked in the Honolulu Mayor's Office of Housing, and later in Kauai's Malama Pono Health Services' tobacco cessation program.

### DIRECTORA DE OPERACIONES Y DESARROLLO, **STEPHANIE PICARD BOWEN**

Stephanie Picard Bowen tiene una década de experiencia trabajando en el mundo sin fines de lucro y, más recientemente, como Gerente de Proyectos en una firma de contratación general en el Condado de Sonoma, trabajando con sobrevivientes de incendios forestales que reconstruyen sus hogares. Nació y creció en el condado de Sonoma, donde ahora cría a dos hijos junto a su esposo.

**La Voz: Donde te gustaría ver la organización en 5 años? Y como podría la gente ayudar el trabajo de Generation Housing?**

**Stephanie:**

Generation Housing está trabajando arduamente para construir una coalición fuerte y diversa (**#WeAreGenH**) compuesta de miembros de la comunidad, líderes y organizaciones para decir Sí a la Vivienda. En cinco años, imaginamos un movimiento creciente, a favor de la vivienda de los residentes del Condado de Sonoma, medidas de ley de vivienda inteligente, que alivien las barreras al desarrollo, soluciones de financiamiento para garantizar proyectos y una amplia variedad de proyectos de vivienda multifamiliares accesibles y diversos en construcción, abriendo sus puertas a los residentes. Nos gustaría ver al Condado de Sonoma bien encaminado a construir 58,000 unidades para 2030 y haber cumplido y superado nuestros objetivos de la Alocación de Necesidades Regionales de Vivienda (RHNA). Y cruzando los dedos, ¡tal vez incluso veamos pasar una medida de emisión de bonos para entonces!

Con objetivos ambiciosos como los nuestros, necesitamos el apoyo de la comunidad para garantizar que nuestras puertas permanezcan abiertas en un año, cinco años y más allá. Confiamos en nuestros miembros para mantener nuestro trabajo y prestar su voz para apoyar viviendas más, más diversas y más accesibles en el Condado de Sonoma.

**Y con una membresía que comienza desde \$5, <https://generationhousing.org/membresia/?lang=es> ¡creemos que cualquier persona puede ser parte de #WeAreGenH!**

### DIRECTOR DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA **RAMON MERAZ:**

Bueno, ese soy yo. El miembro más nuevo. Nací en Chihuahua, crecí en el sur de California y he pasado 25 años en el condado de Sonoma antes de unirme a AmeriCorps en Hawaii en 2018. Después de trabajar durante muchos años en la industria hotelera, mientras trabajaba como voluntario en organizaciones cívicas y comunitarias, decidí regresar a la Universidad de Sonoma State para estudiar Estudios Ambientales y Planificación Urbana. Con el objetivo de que mi próxima carrera pudiera alinearse con mis valores y pasión por construir comunidades saludables. Mi primer trabajo en mi nueva trayectoria profesional me llevó a Hawaii, donde trabajé en la Oficina de Vivienda de la Alcaldía de Honolulu y más tarde en el programa para cesar de fumar de Malama Pono Health Services de Kauai.

**Para obtener más información sobre la organización y el equipo, visite [www.generationhousing.org](http://www.generationhousing.org)**



Fotos de / Photos by Erik Castro

### DIRECTOR DE POLÍTICAS **CALUM WEEKS:**

Calum (Cal) Weeks es miembro de la Junta Asesora comunitaria de Santa Rosa (CAB). Y también está inscrito en el Programa de Liderazgo de Santa Rosa (LSR) de la Cámara Metropolitana de Santa Rosa.

**La Voz: ¿Cuáles son algunas de las políticas que aumentan el precio de una vivienda y cómo se pueden dirigir?**

**Cal:** Hay varios elementos en el costo de la construcción de viviendas nuevas, y la mayoría han aumentado significativamente en los últimos años. El Centro Terner para la Innovación de la Vivienda en UC Berkeley ha encontrado que los valores de los terrenos, los costos de construcción, los materiales y la mano de obra, las tarifas de desarrollo, los plazos de permisos y desarrollo, los requisitos regulatorios y los costos de vivienda asequible, todos han aumentado. Una cosa por la que Generation Housing ha estado abogando desde su inicio, es la reducción de los requisitos de estacionamiento para grandes desarrollos multifamiliares.

El estacionamiento es uno de los elementos más prohibitivos de cualquier propuesta de desarrollo, y puede hacer que un proyecto totalmente accesible sea inviable, ya que generalmente operan con márgenes de ganancia muy pequeños. Menos estacionamiento también se alinea con nuestros objetivos climáticos en todo el condado y fomenta la creación de comunidades más transitables y orientadas al tránsito público. Otra política (o factor) que puede contribuir a mayores costos de vivienda son los plazos de permisos más largos. Reducir el tiempo para la revisión del diseño, la verificación del plan, la aprobación del permiso de construcción, etc. puede producir una serie de efectos, uno de los cuales es la reducción del costo total del proyecto.

Los retrasos y el costo para construir una casa nueva pueden oscilar entre \$ 400,000 y \$ 600,000 por unidad, y tomar varios años en terminarse, lo que hace que la vivienda sea más cara para propietarios e inquilinos por igual. Las tarifas de desarrollo, también conocidas como tarifas de impacto, también se han disparado. En 2015, el promedio estatal fue de aproximadamente \$ 24,000 para una casa unifamiliar y \$ 20,000 para una unidad multifamiliar, casi tres veces más caro que el promedio nacional. Nuestro equipo ha trabajado incansablemente en todas las jurisdicciones y con varios miembros del consejo para abogar por la reducción de estas tarifas de impacto con el fin de estimular el desarrollo, especialmente para proyectos que están entregando proyectos restringidos de escritura (o accesibles) que se necesitan desesperadamente.

**Recomiendo mucho que lean nuestro reporte: 58,000 casas: el mapa. <https://generationhousing.org/58k-part-1/> Este informe ofrece varias medidas prescriptivas que se prestan para aliviar la crisis de la vivienda y lograr resultados más equitativos en el diseño de nuestras comunidades.**

### POLICY DIRECTOR **CALUM WEEKS:**

Calum (Cal) Weeks is an energetic, passionate, community-minded professional that brings over 5 years of experience building partnerships among diverse stakeholders in order to deliver holistic policy solutions. In addition to his work with Generation Housing, he serves once more on the Santa Rosa Community Advisory Board (CAB) at the pleasure of Councilmember Tom Schwedhelm. He is also currently enrolled in the Santa Rosa Metro Chamber's Leadership Santa Rosa Program (LSR) where he hopes to gain an in-depth view of business and community issues and expand his exposure to people who hail from a variety of diverse professional backgrounds. Calum loves Sonoma County, and he looks forward to building a more safe and accessible housing environment for ALL who call this community home.

**La Voz: What are some of the policies that increase the price of a home and how can they be addressed?**

**Cal:** There are multiple elements to the cost of new homebuilding, and most have increased significantly in recent years. *The Terner Center for Housing Innovation* at UC Berkeley have found that land values, construction costs, materials and labor, development fees, permitting and development timelines, regulatory requirements, and affordable housing costs have all increased. One thing Generation Housing has been advocating for since its inception is reduced parking requirements for large multi-family developments.

Parking is one of the most cost-prohibitive elements of any development proposal and can easily render an all-affordable project infeasible since they typically operate on slim profit margins. Less parking also aligns with our county-wide climate goals and encourages the creation of more walkable, transit-oriented communities. Another policy (or factor) that can contribute to higher housing costs are longer permitting timelines. Reducing time for design review, plan check, building permit approval, etc. may produce a range of effects, one of which being lowering the total cost of the project.

The delays and cost to build a new home can range anywhere from \$400,000 to \$600,000 per unit and take several years, making housing more expensive for homeowners and tenants alike. Development fees, also known as impact fees, have also skyrocketed. In 2015, the statewide average was about \$24,000 for a single-family home and \$20,000 for a multifamily unit — nearly three times more expensive than the nationwide average. Our team has worked tirelessly across jurisdictions and with several council members to advocate for reducing these impact fees in order to spur development, especially for projects that are delivering desperately needed deed-restricted (or affordable) projects.

**I highly recommend reading our report 58,000 Homes: The Roadmap. <https://generationhousing.org/58k-part-1/> It offers several prescriptive measures that all lend themselves towards alleviating the housing crisis and achieving more equitable outcomes in the design of our communities.**

**For more information about the organization and the team please visit [www.generationhousing.org](http://www.generationhousing.org)**



## ¡Lee la biografía de Ramón! / Read Ramon's bio!

6 • REVISTA BILINGÜE LA VOZ

WWW.LAVOZ.US.COM • ENERO 2017

### Personaje del Mes / Person of the Month • Ramón F. Meraz • Por/By Craig Davis • Photos por/by Jeff Ken Lee



¡Él está por todos lados!

#### RAMÓN FIDEL MERAZ

Traducción por Raúl Sánchez

**Ramón F. Meraz. ¿Quién es este tipo? Como un trotamundos, él está por todas partes. Es nuestro hombre más popular. EL sabe donde se debe estar, cual es la mejor hora para estar ahí, y hasta le mostrará cómo se llega. Dicen que Meraz es una de esas personas que parece estar en todas partes a la misma vez. También es un hombre con la mano en el pulso de la comunidad y es uno de sus más firmes defensores. Este es su cuento:**

#### CHIHUAHUA

El cuento de Meraz es un poco como el de Huell Howser, o sea, el de afuera se convierte en el informado. El ámbito de Howser fue California. El de Meraz es la región vinícola del Norte de la Bahía, en particular el Condado de Sonoma. Él es nuestro viajero encantador, líder de comunidad, estudioso caballero, escritor de periódico, gastrónomo, entusiasta del buen vivir y amigo de todos nosotros.

Nació en Chihuahua, México en 1968. Es hijo de Ramón Meraz y Emma Martínez. Tiene una hermana y dos hermanos. Su padre fue el jefe de mecánica para la distribuidora de Coca Cola de esa área. Su padre falleció cuando él tenía siete años. Cuando tenía quince años su tío, Luis Armendáriz, le ofreció traerlo al norte, a los Estados Unidos, para que estudiara. Esto fue en Huntington Beach. "Nunca Volví," nos dijo.

#### ¿QUIERES APRENDER INGLÉS? MIRA LOS PROGRAMAS DE NENES

Aprendió inglés rápidamente, nos dijo. Tuvo que. "Entonces no habían latinos. Aprendí a entender dentro de dos meses. En los dos meses que siguieron, empecé a responder."

La Voz tiene a muchos lectores que están intentando a aprender inglés y español. Reconociendo eso, ¿cuál fue su secreto para aprender a hablar inglés básico tan rápidamente? "Mirando programas de televisión de niños. Hablan despacio y usan efectos visuales."

Aquí, él asistió a, y se graduó de, Edison High School, aprendiendo a ser un

estudiante disciplinado, si no un es que fue estudiante particularmente inspirado. "Era un estudiante muy aburrido. Pero falté clase solamente una vez para ir a la playa."

Huntington Beach es reconocida por todo el mundo por el surf. ¿Era él un surfista?

"Solamente boogie board," nos confesó.

Meraz luego siguió a estudiar en Orange Coast College. Pero su falta de habilidades de surfear resultarían irrelevantes ya que su destino no era ser un hombre del sur de California. En 1993 se vino al norte.

#### AMOR A PRIMERA VISITA

"Me enamoré del Condado de Sonoma en la primera visita. Todo estaba tan verde." Cosas tan común y corrientes como el musgo verde sobre las piedras es un ejemplo de tantas cosas que eran novedades para él. Tenga en cuenta que el joven Ramón F. Meraz en esos años era de dos ambientes urbanos donde no solía llover mucho.

En los 1990s, Meraz estudió ciencia en Santa Rosa Junior College y recibió un título de asociado de ciencia igual como un título de asociado de artes. En 2005 lo contrataron como

Asistente del Programa de Agricultura para la Comisión de Agricultura del Condado De Sonoma. Estos puestos temporales implican hacerles pruebas a las uvas de diferentes viñedos e ir a viñedos por todo el condado con el programa de erradicación de la chicharrita de alas cristalinas. Esta experiencia en agricultura resultaría ser valiosa más después. "De veras me hizo conocer bien el condado. Me hizo un mejor conserje hotelero," nos dijo.

#### EL VIAJERO CONTENTO

Ramón Meraz también se hizo un viajero contento durante este periodo. "Me encanta viajar. Es algo que se trata de vivir la vida." En 1996-1997 fue un guía de ecoturismo en Guerrero Negro en Baja California. Sacaba a los turistas a ver a las ballenas apareando. Desde entonces, ha vuelto a Baja California y también ha viajado por todo México. "Siempre voy cuando pueda." Le gusta Mazatlán y la Ciudad de México. "Oaxaca es uno de mis lugares favoritos." Pero Meraz no es un gringofobo. Le encantó viajar a Florida, Nueva York, Vancouver y ha ido a Hawai dos veces. Disfruta de la naturaleza, la costa y el Lago de Tahoe. El año pasado fue a Europa y viajó por Portugal, España, Italia y se quedó con amigos en Grecia.

#### CONSERJE HOTELERO PARA LAS ESTRELLAS

En 1998 entró a la industria hospitalaria cuando trabajó en el Sonoma Mission Inn por un par de años. Pronto se encontró su vocación como conserje hotelero. Para los que no conozcan cómo funcionan los hoteles de lujo y los viñedos, un conserje hotelero es una palabra francesa que se usa para describir a una persona que funciona como referente para diversión, comida, vino, y aventura en la localidad. También ha hecho este trabajo para Hyatt Vineyard Creek en Santa Rosa, Mayacamas y hospitalidad VIP para Francis Ford Coppola Winery en el Valle de Napa. Ahora, él trabaja independientemente en este campo como conserje de destinos por medio de *Wine Tour Drivers* y *Beautiful Places*. "Déjeme a mí el manejo y la

VEA RAMÓN FIDEL MERAZ EN LA PAGINA 7

*He's everywhere!*

#### RAMÓN FIDEL MERAZ

***¡Ramon F. Meraz. Who is this guy? Like a gadabout, he's everywhere. He's our man about town. He knows where to be, when to be there, and will show you how to get there. They say Meraz is one of those people that seems to be everywhere at the same time. He's also a man with his hand on the pulse of your community and is one of your strongest advocates. This is his story:***

#### CHIHUAHUA

Meraz's life story is a little like Huell Howser's, i.e. the outsider who becomes the insider. Howser's realm was California. Meraz's is the North Bay wine country, particularly Sonoma County. He is our winsome wanderer, community leader, gentleman scholar, newspaper writer, gourmand, bon vivant and friend to all.

He was born in Chihuahua Mexico in 1968. He is the son of Ramon Meraz and Emma Martinez. He has a sister and two brothers. His father was the chief fleet mechanic for the local Coca Cola distributor there. His father passed away when he was seven. When he was fifteen his uncle, Luis Armendariz, offered to bring him north to the U.S. for his schooling. This was in Huntington Beach. "I never went back," he said.

#### WANT TO LEARN INGLÉS? WATCH THE KIDDIE SHOWS.

He learned English rapidly, he said. He had to. "There were no Latinos there back then. I learned to understand within two months. In the next two months I started talking back."

*La Voz* has many readers trying to learn English and Spanish. With that in mind, what was the secret to his learning to speak rudimentary English so quickly? "Watching children's TV shows. They speak slowly and use visuals."

Here he attended and graduated from Edison High, showing himself to be a disciplined, if not a particularly inspired, student. "I was a very bored student. But I skipped class only once to go to the beach."

Huntington Beach is world renown as a surfing town. Was he a surfer?

"Boogie board only," he confessed.

Meraz went on to study at Orange Coast College. But his lack of surfing skills would be irrelevant since his fate was not to be a Southlander. In 1993 he came north.

#### LOVE AT FIRST VISIT

"I fell in love with Sonoma County at first visit. Everything was so green." Things as mundane as green moss on rocks is an example of so much that was a total novelty to him. Mind you, young Ramon F.

Meraz in those years was from two urban environments where it never rained much.

The 1990's saw Meraz studying science at SRJC where he earned an Associate Science degree as well as an Associate Arts. In 2005 he was hired as an Ag. Program Assistant for the Sonoma County Agriculture Commission. These temp hire positions involved testing grapes at different wineries and going out to vineyards across the county with the glassy sharpshooter insect eradication program. This experience in agriculture would prove valuable later. "I really got me to know the county. It made me a better concierge," he said.

#### THE HAPPY WANDERER

Ramon Meraz also became a happy wanderer during this period. "I love traveling. It's about experiencing life." In 1996-97 he was an eco-tourism guide down in Guerrero Negro in Baja California. He would take tourists out to see the whales breeding. He's been back to Baja since then as well as traveling across Mexico. "I go there whenever I can." He likes Mazatlan and Mexico City. "Oaxaca is one of my favorite places." But Meraz is no gringofobo. He loved going to Florida, New York, Vancouver and has been to Hawaii twice. He enjoys nature, the coast and Lake Tahoe. Last year he went to Europe and traveled across Portugal, Spain, Italy and stayed with friends in Greece.

#### CONCIERGE TO THE STARS

In 1998 he entered the hospitality industry where he worked at the Sonoma Mission Inn for a couple of years. He soon found his calling as a concierge. For those unfamiliar with the workings of high-end hotels and wineries, concierge is a high-toned French word to describe a go-to guy for local fun, food, wine and adventure. He has also done this work for the Hyatt Vineyard Creek in Santa Rosa, Mayacamas and VIP hospitality for Francis Ford Coppola Winery in the Napa Valley. He now works independently in this field as a destination concierge through Wine Tour Drivers and Beautiful Places. "Leave the driving and planning of your wine country experience to me and I guarantee you a fun and memorable experience," he tells people on his website.

His work enhancing the lifestyles of the rich and famous in the VIP hospitality business has also had him working behind the scenes at the Napa and Sonoma Valley Film Festivals and the BottleRock Music Fest. He's worked with Queen Latifah, Dolly Parton, Marco Antonio Solis, producer Harvey Weinstein, John Travolta and Kevin Costner. *See next page...*



Continúa en la siguiente página / Continued on the next page



## ¡Lee la biografía de Ramón! / Read Ramon's bio! Continuation of the page anterior / Cont'd from the previous page

JANUARY 2017 • WWW.LAVOZ.US.COM

LA VOZ BILINGUAL MAGAZINE • 7

### ¡Qué Sabor! Orkesta Mendoza ¡Vamos a Guarachar! Reseña /Album review Por Bryan Chávez Castro



**Una celebración de la estética y el sentimiento de la cumbia, con una profunda comprensión de sus valores y motivos. Orkesta Mendoza introduce elementos de la música popular latinoamericana contemporánea y su dinámica en pistas de cumbia magistralmente elaboradas, nostálgicas y modernas.**

**A celebration of cumbia's aesthetic and feel, with a deep understanding of its values and motifs. Orkesta Mendoza seamlessly introduces elements from contemporary Latin-American popular music and its dynamic into masterfully crafted, nostalgic, and modern cumbia tracks.**

En medio de una continua tendencia a denigrar la música de la clase obrera latinoamericana, y una amplia noción de que esa música no es cool, Orkesta Mendoza abraza e incorpora esos ideales y trae de vuelta a la cumbia a sus raíces: una celebración alegre y un alivio para la gente.

"Cumbia Volcadora", quizás la pista de cumbia más pura en el álbum, cuenta con una voz profunda y manipulada por computadora que anuncia el comienzo del álbum, lo que crea instantáneamente la sensación de una larga mezcla de canciones de cumbia tan comúnmente escuchado en las estaciones de radio populares a lo largo de América Latina; Una manera perfecta de abrir un álbum lleno de referencias ingeniosas a la música latina popular. La canción también cuenta con una melodía de acordeón y un estribillo repetitivo, ambas características cruciales de la cumbia.

El momento de respiración viene en la forma de un bolero sincero en "Misterio", seguido por "Mapache", una canción con instrumentación inspirada de los años 60, un toque de balada pop latina de los años 80, pero con la Cumbia mexicana en su núcleo.

"Cumbia Amor de Lejos" es una canción de amor con un estribillo ingenioso y divertido; "Mambo a lo Rosano" utiliza la música sensual del bolero y apunta hacia el klezmer judío, uno de los sonidos más conocidos de la cumbia clásica. "No Volveré" evoca la música andina con su melodía principal y la instrumentación. El álbum termina con "Shadows of the Mind", la única canción del álbum en inglés y un maravilloso guiño a Carlos Santana.

Aunque ¡Vamos a Guarachar! parece carecer de una dirección cohesiva, su efervescencia y cualidades autorreferenciales hacen que valga la pena presenciar los diferentes territorios en los que sus creadores se aventuran.



Amidst an ongoing trend of denigrating the music of the Latin-American working class, and a wide-spread notion of that music being uncool, Orkesta Mendoza embraces and incorporates those ideals and brings cumbia back to its roots: a joyful celebration and a relief for the people.

"Cumbia Volcadora," perhaps the purest cumbia track on the album, features a deep, computer-manipulated voice announcing the beginning of the album, which instantly creates the feeling of a long mix of cumbia songs so commonly played in popular radio stations across Latin America; A perfect way to open an album filled with witty references to popular Latin music. The song also features an accordion melody and a repeating refrain, both cumbia trademarks.

The breathing moment comes in the form of a heartfelt bolero in "Misterio," followed by "Mapache," a song with 60's inspired instrumentation, a hint of 80's Latin pop ballad feel, but with Mexican Cumbia in its core.

"Cumbia Amor de Lejos" is a love song with a wittily funny chorus; "Mambo a lo Rosano" uses sultry bolero music, and hints towards Jewish klezmer, one of the signature sounds of cumbia. "No Volveré" evokes Andean music with its main melody and the instrumentation. The album ends with "Shadows of the Mind," the album's only song in English and a marvelous nod to Carlos Santana.

Although ¡Vamos a Guarachar! seems to lack a cohesive direction, its effervescence and self-referential qualities make it worth witnessing the different territories its creators venture in.

*Viene de la página 6...* planificación de su experiencia en el campo de vino y le garantiza una experiencia divertida e inolvidable," le dice a la gente en su página de internet.

Su trabajo de mejorar los estilos de vida de los ricos famosos en el negocio de hospitalidad VIP también le ha dado la oportunidad de trabajar entre bastidores de los Festivales de Película de Napa y del Valle de Sonoma, y el Festival de Música BottleRock. Ha trabajado con Queen Latifah, Dolly Parton, Marco Antonio Solís, productor Harvey Weinstein, John Travolta y Kevin Costner.

#### LA COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS

En el 2000 comenzó clases en Sonoma State University para un título en Estudios Mexicano-Americanos y Estudios Ambientales. Pero cuando tomó un descanso para trabajar como maestro sustituto, su programa de Estudios Ambientales en Sonoma State University fue cancelado. Desde entonces, se le designó representar al 5to Distrito en la Comisión de Derechos Humanos del Condado de Sonoma. "En febrero del 2012, fui designado a la Comisión de Derechos Humanos por Efrén Carrillo. Trabajamos en planes generales para entregárselos a legisladores para que los puedan realizar. Es trabajo importante." Continuó a decir que, "esto cambió mi vida porque yo me quería involucrar con la comunidad."

El trabajo que hace Ramón Meraz con la comisión lo inspiró a volver a Sonoma State University para estudiar la planificación urbana. "Estoy estudiando planificación urbana porque quiero ayudar con los retos que está enfrentando nuestro país ahora y que enfrentará en el futuro."

Aunque continúe a hacer trabajo de conserje, su trabajo durante los últimos dos años ha sido en nuestra comunidad. Además de su trabajo en la Comisión de Derechos Humanos, también está en el Comité Steering para la Comisión Consultiva de Roseland. Junto con esto, Meraz está en la mesa directiva para el Programa de Justicia Restaurativa del

Condado de Sonoma. Maneja todo esto mientras asiste a clases cinco días a la semana.

#### REPORTERO PARA LA VOZ

Su entendimiento de los asuntos comunitarios es lo que lo trajo a la atención de *La Voz*. Dentro de los dos últimos años Meraz ha escrito algunos de los mejores reportajes principales. Su cobertura detallada y penetrante de la controversia de la muerte de Andy Lopez mostró que para un reportero novato, Meraz tenía un talento de escribir sofisticado. También hizo un maravilloso trabajo cuando cubrió Cirque du Soleil y su cuento de su gran cena, "Almuerzo en la Plaza" que se trató sobre el Chef Octavio Díaz y el Restaurante Persimmon de Healdsburg, seguramente es un clásico. Y como remate, logró que todos los demás periódicos del área publicaran su artículo sobre el penúltimo concierto que tuvo Juan Gabriel en Sacramento. Esto no ocurre muy a menudo con publicaciones mensuales.

#### PLANIFICADOR URBANO

Seguramente, cuando el Sr. Meraz complete sus estudios de planificación urbana en Sonoma State University, su perfil ascenderá uno o dos niveles. Como extranjero mexicano y del sur de California que se ha vuelto un local informado del Redwood Empire, él lleva consigo un punto de vista único a todo lo que hace en la comunidad.

#### EL MENSAJE DE RAMÓN MERAZ PARA LA COMUNIDAD

"Me gustaría invitar a todos, no importa quien sea o en lo que trabaje, a humanizarse uno al otro y [de veras] mirarse uno al otro cuando nos vemos. Todos tenemos puntos de vistas distintos, pero al fin y al cabo todos somos iguales y parte del mismo entero. Deberíamos tratar de ponernos en el lugar de los demás y aceptar que la mayoría de las personas somos inherentemente buenas. Entonces habrá una mayor posibilidad de que nos comuniquemos mejor y que trabajemos juntos.

Hay que comenzar el 2017 con buena voluntad y energía positiva."

#### HUMAN RIGHTS COMMISSION

Back in 2000 he began classes at Sonoma State University majoring in Mexican-American and Environmental Studies. But when he took a break to work as a substitute teacher his Environmental Studies program ended at SSU. Since then he was appointed to represent the 5th District on the Sonoma County Human Rights Commission. "In February 2012, I was appointed to the Human Rights Commission by Efrén Carrillo. We work on general plans to submit to lawmakers so they can put them into action. It's important work." He went on to say, "This changed my life because I wanted to get involved in the community."

Meraz' work on the commission inspired him to return to SSU to study urban planning. "I am studying urban planning because I want to help with the challenges that our country is facing and will face in the future."

Although he continues to do concierge work, his focus for the last two years has been our community. In addition to his work on the Human Rights Commission, he is also on the Steering Committee for the Roseland Advisory Commission. Along with this, Meraz is on the board of directors for the Restorative Justice Program in Sonoma County. He manages all this while attending classes five days a week.

#### REPORTER FOR LA VOZ

His understanding of community issues is what brought him to the attention of *La Voz*. Within the last couple of years Meraz has authored some of the newspaper's best lead stories. Insightful coverage of the Andy Lopez shooting controversy showed that for a rookie reporter he had a very sophisticated talent for writing. He also did a wonderful job covering the Cirque du Soleil and his sit-down feast story *Lunch on the Plaza*. Chef Octavio Diaz and Healdsburg's Persimmon Restaurant is a classic. And, he scooped every other newspaper around in his coverage of Juan Gabriel's second to the last concert in Sacramento. This doesn't happen very often with monthly news publications.

#### URBAN PLANNER

Ramon Meraz's profile will predictably

jump up a notch or two when he completes his degree in urban planning a Sonoma State University. As a Mexican & Southern Californian outsider turned Redwood Empire insider, he brings a unique perspective to everything he does in our community.

#### RAMON MERAZ'S MESSAGE TO THE COMMUNITY

"I would like to invite everybody, no matter who you are or what you do, to humanize each other and to see each other as we look at one another. We all come from different viewpoints, but at the end of the day we're all one and the same. We should try to put ourselves in each other's shoes and accept that most people are inherently good. Then there's a better chance that we will communicate better and work together. Let's start 2017 with good will and positive energy."



**Arte Público en el Parque y Jardín del Vecindario Bayer.** El artista Mario Uribe está creando un mural en el pabellón comunitario y está trabajando con estudiantes en esta pintura. **Public Art at Bayer Neighborhood Park and Garden.** Artist Mario Uribe is creating a mural on the community pavilion and works with students on the painting. Fotos por/photos by Jeff Kan Lee at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com).



## Todo lo que necesitas saber sobre el COVID-19 ¡Actualizado! / Everything You Need to Know about Covid-19 Updated!

### ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES, GUÍAS Y RECOMENDACIONES DE LA CAMPAÑA ESTATAL DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19

Por **Virginia Gaglianone**, *Vaccinate All 58*

#### Especial para La Voz

**¿Quién se hubiese imaginado, poco más de dos años atrás, que un diminuto virus de nombre extraño cambiaría la vida de todo el planeta? ¿Quién hubiese pronosticado que la palabra "cuarentena" se convertiría en parte de nuestras conversaciones diarias, o que usaríamos mascarillas, como las de los médicos cirujanos, para ir a la escuela, al trabajo o al cine?**

Mucho hemos descubierto y aprendido desde la aparición del COVID-19 en nuestras vidas, a finales de 2019, desde la creación de vacunas que evitan condiciones severas, hospitalizaciones y muertes, hasta maneras de evitar el contagio y la propagación del virus. Pero aún seguimos investigando y aprendiendo. Médicos, científicos, personal de salud y líderes mundiales siguen estudiando cómo evoluciona y muta el coronavirus, y buscando maneras óptimas de combatirlo. Es precisamente por ello que las guías y recomendaciones estatales se ajustan y actualizan a través del tiempo. Cuando nos guiamos por las estadísticas y la ciencia, adaptamos las recomendaciones a la evidencia real, independientemente de lo que puedan decir las teorías de conspiración y la desinformación que hoy en día abundan en las redes sociales.

#### LAS ESTADÍSTICAS NO MIENTEN: QUÉ SABEMOS HASTA EL MOMENTO

Los datos y la evidencia científica confirman que las vacunas y los refuerzos contra el COVID-19 sí funcionan. Las medidas de reducción de riesgo, como el uso de mascarillas, el lavado de manos y la distancia, también son eficaces en la lucha contra el virus.

Según información del Departamento de Salud Pública de California (CDPH), entre el 3 y el 9 de enero de 2022, las personas sin vacunar fueron 4.1 veces más propensas a contagiarse el COVID-19 que aquellas que sí habían recibido la vacuna. Entre el 27 diciembre y el 2 de enero, a nivel estatal, las personas sin vacunar fueron hospitalizadas 6 veces más que aquellas que recibieron la vacuna. Y entre el 20 y el 26 de diciembre de 2021, las personas sin vacunar murieron 17.8 veces más que las personas vacunadas. Según información del Washington Post, a nivel nacional, el Hospital Luminis Health Doctors Community reportó que alrededor del 70% de sus pacientes hospitalizados correspondía a las personas sin vacunar, así como más del 90% de aquellos que fallecieron en dicho hospital.

Otro reciente hallazgo de la comunidad científica es la eficacia inmediata que muestran los refuerzos de las vacunas, indicados para cinco meses después de haber recibido una vacuna ARNm, Pfizer y Moderna, o dos meses después de haber recibido una vacuna de Johnson and Johnson. La eficacia inmediata de dichos refuerzos responde al hecho de que el cuerpo ya tiene la inmunidad previa que le dio la serie original de vacunación y no tiene que empezar desde cero. En la actualidad, también sabemos que las vacunas ARNm (Moderna y Pfizer) son preferibles a las vacunas Johnson & Johnson.

En cuanto al uso de mascarillas, las autoridades de la salud comprobaron que las mascarillas de tela prevenían la



### ¡VACUNARME ES LA DECISIÓN CORRECTA PARA MÍ!

**¡Micheale recibió su refuerzo el 12 de noviembre de 2021! ¡Felicidades, Micheale!**

**GETTING VACCINATED IS THE RIGHT CHOICE FOR ME!**

**Micheale received her Booster shot on November 12, 2021! Congratulations, Micheale!**

propagación del COVID-19, pero que usar una combinación de mascarilla de tela y mascarilla quirúrgica era mejor. Aún mejor que estas dos opciones es el uso de mascarillas KN95 o N95. No se recomienda el uso de más de dos capas o mascarillas a la vez, para evitar problemas de asfixia. Independientemente de la mascarilla a la que una persona pueda acceder, basándose en disponibilidad y costo, los expertos recomiendan que se usen de manera correcta, evitando espacios entre la mascarilla y la cara, y que se sigan las últimas recomendaciones estatales que requieren su uso en todos los sitios cerrados e interiores, hasta el 15 de febrero próximo.

#### PRUEBAS DE COVID-19

La guía federal exige que los seguros de salud proporcionen pruebas sin costo a todos sus miembros. El Gobierno paga por las pruebas de COVID-19 de todos aquellos que no tengan seguro médico. También es posible comprar pruebas caseras en farmacias o sitios web.

Al mismo tiempo, todos los hogares del país son elegibles para recibir cuatro pruebas de COVID-19 gratuitas, cortesía del Gobierno federal.

#### QUÉ HACER SI OBTENGO UNA PRUEBA POSITIVA DE COVID-19

Lo primero que debes hacer si eres positivo es aislarte de los demás. Se recomienda que te hagas una segunda prueba el quinto día, y de ser negativa puedes terminar la cuarentena. Debes continuar usando mascarilla por otros cinco días más.

También se recomienda notificar de la prueba positiva al sistema CA Notify. Este sistema protege tu privacidad y no comparte tu identidad, ni tu ubicación, pero alerta por Bluetooth a otros teléfonos, para prevenir la propagación del virus. **Para más información en español sobre CA Notify visita <https://canotify.ca.gov/es/>**

#### MÁS RECURSOS

Para más información sobre las pruebas gratuitas del Gobierno federal, visita: **<https://www.covidtests.gov/>**

Para encontrar un sitio legítimo y confiable de pruebas de COVID-19 puedes llamar al **1-833-422-4255, al 211**, o visitar **<https://covid19.ca.gov/get-tested/>**.

Para más información sobre dónde encontrar una clínica de vacunación y refuerzos, puedes visitar: **<https://covid19.ca.gov/>**, o llamar al **1-833-422-4255**

**Micheale Morales** Santa Rosa. "Acabo de recibir mi primera dosis de Moderna, la segunda dosis el 13 de abril 2021, me siento agradecido en Kaiser Permanente Health Care."

**Micheale Morales** Santa Rosa. "I just got my 1st dose of Moderna, 2nd dose April 13, 2021 — feeling grateful at Kaiser Permanente Health Care."

vaccine. And between December 20 and 26, 2021, unvaccinated people died 17.8 times more than vaccinated people. According to the Washington Post, at the national level, the Luminis Health Doctors Community Hospital reported that around 70% of its hospitalized patients corresponded to unvaccinated people, as well as more than 90% of those who died in said hospital.

Another finding by the scientific community is the immediate efficacy shown by boosters, recommended for five months after receiving a Pfizer or Moderna vaccine, or two months after receiving a Johnson and Johnson vaccine. The immediate effect of these boosters responds to the fact that the body already has the previous immunity that the original series of vaccination gave it and does not have to start from scratch. At present, we also know those mRNA vaccines (Moderna and Pfizer) are preferable to Johnson & Johnson vaccines.

Regarding the use of masks, health authorities found that cloth masks prevented the spread of COVID-19, but that wearing a combination of a cloth mask and a surgical mask was better. Even better than these two options is the use of KN95 or N95 masks. The use of more than two layers or masks at the same time is not recommended, to avoid suffocation problems. Regardless of the mask a person can access, based on availability and cost, experts recommend that they be used correctly, avoiding gaps between the mask and the face, and following the latest state recommendations requiring their use in all closed and indoor settings, until next February 15.

#### COVID-19 TESTS

Federal guidance requires health insurers to provide free testing to all of their members. The Government pays for the COVID-19 tests of all those who do not have health insurance. It is also possible to buy home tests at pharmacies or on websites.

At the same time, every household in the country is eligible to receive four free COVID-19 tests, courtesy of the federal government.

#### WHAT TO DO IF I TEST POSITIVE FOR COVID-19

The first thing you should do if you are positive is to isolate yourself from others. It is recommended that you take a second test on the fifth day, and if it is negative you can end the quarantine. You must continue to wear a mask for another five days.

It is also recommended to notify the CA Notify system of the positive test. This system protects your privacy and does not share your identity or your location, but alerts other phones via Bluetooth to prevent the spread of the virus. **For more information in Spanish about CA Notify visit <https://canotify.ca.gov>**

#### RESOURCES

For more information about the free testing kits, provided by the government, please visit **<https://www.covidtests.gov/>**

To find an authorized COVID-19 testing site, please call **1-833-422-4255, or 211**, or visit **<https://covid19.ca.gov/get-tested/>**

To find a vaccine and booster clinic, please call **1-833-422-4255**, or visit **<https://covid19.ca.gov/>**

#### LATEST UPDATES, GUIDELINES AND RECOMMENDATIONS OF THE STATE VACCINATION CAMPAIGN AGAINST COVID-19

By **Virginia Gaglianone**, *Vaccinate All 58*

#### Especial para La Voz

**Over the course of the last 2 years, Californian's lives have changed drastically. From masking while in outdoor public settings to using terminology like quarantine, self-isolation, and boosting in our everyday conversations. While health professionals, scientists, and epidemiologists continue to combat and study the disease, we know that vaccines, boosters, masking, and social distancing help protect those we love from the virus. In California we are guided by science and data, adapting our response to this virus as new information is available.**

Who would have imagined, just over two years ago, that a tiny virus with a strange name would change the way we go about our daily lives? Who would have predicted that words like quarantine, self-isolation, and essential worker would become regular phrases used throughout our daily conversations, or that we would be wearing surgical masks to go to school, work or the movies?

Since (December) 2019, we have discovered and learned a lot about COVID-19, from the creation of vaccines that prevent severe conditions, hospitalizations and deaths, to ways to prevent the spread and spread of the virus. But we are still researching and learning. Doctors, scientists, health professionals and world leaders continue to study how the coronavirus evolves and mutates, and to find optimal ways to combat it. It is precisely for this reason that state guidelines and recommendations are adjusted and updated over time. When we are guided by statistics and science, we adapt the recommendations to the real evidence, regardless of what conspiracy theories and misinformation, that abound on social media today, may say.

#### WHAT WE KNOW SO FAR VACCINES AND BOOSTERS WORK!

They save lives and prevent severe symptoms that could lead to hospitalization. According to the California Department of Public Health (CDPH), between January 3 and 9, 2022, unvaccinated people were 4.1 times more likely to get COVID-19 than those who had received the vaccine. Between December 27 and January 2, statewide, unvaccinated people were hospitalized at 6 times the rate of those who received the



**Nuevo video informa al consumidor sobre la realidad y la ficción sobre las vacunas contra COVID-19 • por Consumer Action**

Para más información sobre los folletos de Consumer Action sobre la vacuna, incluso una segunda guía para educadores,

**“Recursos para organizaciones comunitarias para informar a la comunidad sobre la vacuna contra el coronavirus”,**

vea el artículo de Consumer Action publicado en agosto

([www.consumer-action.org/news/articles/consumer-action-insider-august-2021#Topic\\_03A](http://www.consumer-action.org/news/articles/consumer-action-insider-august-2021#Topic_03A)).

Puede ver el nuevo video

**“Distinga entre la realidad y la ficción sobre las vacunas contra COVID-19” en español (<https://youtu.be/MKBh0IXzrec>)**

y en inglés ([https://youtu.be/0x58VcGUi\\_s](https://youtu.be/0x58VcGUi_s))

en la página de **YouTube de Consumer Action.**

**¿Se encuentran usted y los miembros de su comunidad tan cansados como nosotros de todo lo que tenga que ver con el coronavirus? Nos imaginamos que su respuesta es un rotundo ¡sí!, y es por eso que Consumer Action continúa informando a la comunidad sobre la importancia de vacunarse contra COVID-19. La vacunación no solo lo protege a usted, sino que también a otras personas en su comunidad. Entre más personas se vacunen, más pronto podrá el país protegerse contra el coronavirus. Consumer Action ha producido un nuevo video para ayudar a disipar los mitos sobre las vacunas y para ayudar a equipar a educadores comunitarios con una herramienta adicional para su trabajo educativo.**

**LA RESISTENCIA A VACUNARSE**

Aunque las tasas de vacunación han aumentado en meses recientes, la resistencia a vacunarse sigue siendo un problema en varias comunidades en Estados Unidos. Casi la cuarta parte de la población aún no se ha vacunado ([www.usnews.com/news/best-states/articles/2022-01-07/states-with-the-most-vaccine-hesitancy](http://www.usnews.com/news/best-states/articles/2022-01-07/states-with-the-most-vaccine-hesitancy)). Un informe reciente de Kaiser Family Foundation (KFF), estudió datos de la CDC que mostraron que para el 10 de enero, el 74.4% de la población estadounidense había recibido por lo menos una dosis de la vacuna contra COVID-19 ([www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/latest-data-on-covid-19-vaccinations-by-race-ethnicity/](http://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/latest-data-on-covid-19-vaccinations-by-race-ethnicity/)). El informe de KFF señaló que, durante el aumento en contagios de Omicron, las personas no vacunadas corren un riesgo particularmente más alto de infección, de enfermedad severa y de muerte.

**INFORMAR A LA COMUNIDAD SOBRE LAS VACUNAS**

Informar a la comunidad es algo que claramente aún se necesita, e investigaciones recientes ayudan a demostrar esta necesidad. Un estudio publicado el mes pasado por el American Journal of Infection Control reveló que las características de personas que resisten a la vacunación incluyen pertenecer a un grupo minoritario, tener más de 65 años de edad, vivir en un hogar con niños menores de 18 años, y estar desempleado. El estudio también encontró que, en 3,142 condados en Estados Unidos, la falta de estudios de “high school” (preparatoria) fue una de las características más importantes que permitía concluir que alguien sería resistente a ser vacunado ([www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2022/01/lack-high-school-education-predicts-vaccine-hesitancy](http://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2022/01/lack-high-school-education-predicts-vaccine-hesitancy)). Los autores del informe recomendaron que los responsables de formular políticas y los líderes comunitarios adapten la información y sus esfuerzos hacia las personas con menos estudios ([www.ajicjournal.org/article/S0196-6553\(21\)00850-6/fulltext](http://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553(21)00850-6/fulltext)). Esperamos que los recursos educativos y de fácil comprensión de Consumer Action sobre la vacunación, incluido el nuevo video, ayuden en este esfuerzo.

**LA DESINFORMACIÓN Y LOS MITOS SOBRE LAS VACUNAS**

El nuevo video, disponible en inglés y español, está basado en el folleto de Consumer Action publicado el verano pasado, “Cómo hacerle frente al COVID-19: Distinga entre la realidad y la ficción sobre las vacunas” ([https://www.consumer-action.org/english/articles/Vaccine\\_Disinformation](https://www.consumer-action.org/english/articles/Vaccine_Disinformation)). Tanto el folleto como la publicación abordan la desinformación y los mitos sobre las vacunas, como, por ejemplo, que la vacunación causa la enfermedad de COVID-19 o que altera el ADN.

**FUENTES CREÍBLES DE INFORMACIÓN**

El video, repleto de imágenes coloridas y con un mínimo de texto, incluye todos los puntos más importantes del folleto, tal como dónde obtener la vacuna y consejos para encontrar fuentes creíbles de información. Podría ser una herramienta ideal para aquellos que prefieren ver un video en vez de leer una publicación.

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

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



**Usted puede calificar si:**

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

**WIC proporciona:**

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

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

\*Niveles de ingreso cambian anualmente.

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



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



**SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.**

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

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



**NORTHMARIN SERFUERTE.ORG COMMUNITY SERVICES**

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



**New video educates consumers about COVID-19 vaccine fact and fiction • by Consumer Action**

*Are you and your community sick and tired of all things COVID? So are we. That's why Consumer Action is continuing to get the word out about the importance of getting vaccinated. Getting the vaccine not only protects you, but others in the community and the more people who get vaccinated, the closer our country comes to building a defense against coronavirus. We've produced a new video to help dispel vaccine myths and to equip community educators with one more tool for use in their community education efforts.*

**VACCINE HESITANCY**

Although vaccination rates have improved in the past months, vaccine hesitancy is still a problem in many parts of the country, and about a quarter of the population is still not vaccinated (www.usnews.com/news/best-states/articles/2022-01-07/states-with-the-most-vaccine-hesitancy). A recent Kaiser Family Foundation report analyzed CDC data that showed that, as of Jan. 10, 74.4% of the U.S. population had received at least one dose of a COVID-19 vaccine (www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/latest-data-on-covid-19-vaccinations-by-race-ethnicity/). The KFF report noted that, amid the current Omicron surge, unvaccinated people are at particularly increased risk for infection, severe illness and death.

**NEED FOR CONTINUED COMMUNITY EDUCATION**

The need for continued community education about vaccines is clear and also supported by recent research. A study published last month by the American Journal of Infection Control found that characteristics of vaccine-hesitant individuals included racial minority status, age older than 65 years, children younger than 18 years in the household, and unemployment. The study also found that the lack of a high school education was the most important predictor of COVID-19 vaccine hesitancy in 3,142 U.S. counties (www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2022/01/lack-high-school-education-predicts-vaccine-hesitancy). The report's authors recommended that policy makers and community leaders tailor vaccine information and efforts to those with limited education (www.ajicjournal.org/article/S0196-6553(21)00850-6/fulltext), and we're hopeful that our user-friendly vaccine education resources, including the new video, can be helpful in this effort.

**VACCINE MISINFORMATION AND MYTHS**

The new Consumer Action video, available online in English and Spanish, is based on the Consumer Action fact sheet released last summer, Coping with COVID-19: Distinguishing between vaccine fact and fiction (https://www.consumer-action.org/english/articles/Vaccine\_Disinformation). Both the fact sheet and the video address vaccine misinformation and myths, including, for example, that the vaccine will give someone the coronavirus or alter their DNA.

**RELIABLE SOURCES OF INFORMATION**

The video is chock-full of colorful visuals and goes easy on text, while still delivering all the key points in the fact sheet, such as where to obtain the vaccine and tips for finding reliable sources of information. The video may be especially helpful for reaching consumers who might be less inclined to read a printed publication.

For more information about Consumer Action's vaccine fact sheets, including the companion fact sheet for educators, **Coping with COVID-19: Coronavirus vaccination outreach resources for community-based organizations**, see the INSIDER piece we published in August (https://www.consumer-action.org/news/articles/consumer-action-insider-august-2021#Topic\_03).

View the video **"Distinguishing between COVID-19 vaccine fact and fiction"** in English (https://youtu.be/0x58VcGui\_s) or Spanish (https://youtu.be/MKBh0IXzrec) on Consumer Action's YouTube channel.

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

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



**You may qualify if you:**

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

**WIC provides:**

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



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

\*Income levels change annually.

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

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



**WE'RE HIRING:** We have part-time, full time and substitute positions available including: Campus Supervisor, Family Engagement Facilitator, Food Service Worker, Instructional Assistant, Senior

Secretary. We offer competitive salaries, benefits and have family friendly hours. We have implemented district wide health and safety protocols. **To learn more, call Mary Alyce Stephens at 707-890-3800 x80607 or look for jobs on our website: srcschools.org/jobs**

**ESTAMOS CONTRATANDO:** Tenemos puestos de tiempo parcial, tiempo completo y suplentes disponibles que incluyen: supervisor de los terrenos escolares, facilitadores de participación familiar, trabajadores en la cocina, asistentes de maestro, secretarias administrativas. Ofrecemos salarios competitivos, beneficios y horarios familiares. Hemos implementado protocolos de salud y seguridad en todo el distrito escolar. **Para obtener más información, llame a Mary Alyce Stephens al 707-890-3800 x80607 o busque trabajos en nuestro sitio web: srcschools.org/jobs**

**Current jobs with the COUNTY OF SONOMA**

are now posted on [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) and on the La Voz social media network:

**La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group.**

Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search **"Explore your career possibilities"** for details and expiration dates.



## ¿QUIÉN ES MÁS INTELIGENTE: TU GATO O TU PERRO?

VIENE DE LA PÁGINA 3

determinado cuando buscaban un tipo de alimento en particular, así como las circunstancias del suceso. El equipo de investigación cree que los gatos pueden recordar durante períodos mucho más extensos de lo que midieron en sus experimentos y también aseguran que cuentan con la misma capacidad que los perros para enfrentar numerosas pruebas mentales, lo que incluye responder ante los gestos, las expresiones faciales y las emociones de las personas.

“Comprender a los gatos con mayor profundidad nos ayuda a establecer mejores relaciones entre nosotros”, aseveró Takagi. “Es muy probable que los gatos sean tan inteligentes como los perros, en contraste con la opinión popular de que los caninos son mucho más listos”.

Esta investigación podría abrirle paso a estudios adicionales que permitan determinar la duración de los recuerdos de los gatos y qué clase de episodios de sus vidas también pueden formar parte de esos recuerdos. Esto podría ser muy emocionante, ya que las investigaciones que se realizan en gatos no reciben la misma atención ni financiamiento que las investigaciones en perros.

### ¿QUÉ TAN PRECISA ES LA COMPARACIÓN DE LA INTELIGENCIA CANINA Y GATUNA?

Los amantes de los perros y gatos se han preguntado esto durante décadas, pero es muy difícil investigar quiénes son más inteligentes porque la pregunta es complicada. Los perros y los gatos pertenecen a especies diferentes, por lo

que comparar la inteligencia entre ellos es como comparar peras con manzanas y, en mi opinión, es casi imposible evaluarla con precisión. Como escribe Stanley Coren, PH. D., autor de *The Intelligence of Dogs*, en *Psychology Today*:

“Cuando se trata de comparar a los perros con los gatos, cada uno tiene capacidades especializadas para hacer cosas distintas. La naturaleza de los perros les permite correr mucho mejor, mientras que los gatos tienen una habilidad superior para manipular cosas con sus patas. Dado lo anterior, un gato tendría una gran ventaja en una prueba que implique tirar de cuerdas o accionar palancas, mientras un perro lo superaría en una que implique moverse de un lugar a otro y donde la velocidad sea una medida del rendimiento.

Charles Darwin afirmó que: ‘la inteligencia se basa en la eficacia de una especie para hacer las cosas que necesita para sobrevivir’ y se podría argumentar que, según esta definición, todas las especies que se mantienen sanas, numerosas y evitan la extinción, son inteligentes en la misma medida”.

Hasta cierto punto, es cierto que tener un cerebro de mayor tamaño implica contar con una mayor inteligencia, no obstante, existe la complicación de que los animales más grandes requieren cerebros más grandes por naturaleza (en sí, esto no es un indicador de que posean una inteligencia superior).

### EL COCIENTE DE ENCEFALIZACIÓN (EQ): UNA HERRAMIENTA PARA COMPARAR LA INTELIGENCIA ENTRE ESPECIES

De acuerdo con Coren, el “cociente de encefalización” (EQ, por sus siglas



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

en inglés) se desarrolló en la década de los setenta como una herramienta para comparar la inteligencia y el peso del cerebro en relación con el tamaño del cuerpo de un animal, lo cual solucionó los problemas que solían presentarse al intentar relacionar el tamaño del cerebro con la inteligencia.

Tras hacer uso de esta herramienta, resulta que un animal que tiene una mayor masa cerebral en relación con su tamaño corporal, cuenta con una inteligencia superior. De acuerdo con el EQ, los animales más inteligentes son: los humanos, los grandes simios, las marsopas y los elefantes (en orden descendente). Los perros están muy cerca de quienes encabezan esta lista. Los gatos se posicionan un poco más abajo, por encima de los caballos, las ovejas, los ratones, las ratas y los conejos.

Los animales sociales tienden a gozar de una mayor inteligencia emocional que los que son solitarios por el simple hecho de que socializar requiere solucionar problemas, comunicarse e interactuar en mayor medida. Los gatos no son animales de carga como los perros. A pesar de lo anterior, Coren comenta algo interesante: las investigaciones sugieren que los perros se están volviendo aún más inteligentes debido a que las demandas sociales están aumentando.

Esas exigencias surgen a raíz de las interacciones tan estrechas que tienen con las personas, ya que los hemos obligado a entender nuestras formas de comunicación a lo largo del tiempo, en un grado mucho mayor que a los gatos. Los investigadores pusieron a prueba esta teoría y descubrieron que, con base en el EQ, los perros se han vuelto más inteligentes de manera progresiva, mientras que la inteligencia de los gatos casi no ha cambiado. De acuerdo con la explicación de Coren:

“Esto significa que, además de que los perros son más inteligentes que los gatos, la brecha entre las especies crece con el paso del tiempo. Es posible que surja otra discusión debido a que estos datos pueden explicar por qué nunca escuchamos sobre cosas como un ‘gato guía’, ‘gato policía’ o ‘gato de búsqueda y rescate’”.

### EN COMPARACIÓN CON LOS PERROS, LOS GATOS TIENEN CASI EL DOBLE DE NEURONAS

Se asocian con el procesamiento, la resolución de problemas y la percepción. Sin duda, es mucho más fácil entrenar a los perros y trabajar con ellos que con la mayoría de los gatos, y esto también aplica cuando se trata de realizar estudios de investigación. ¿Será posible que los gatos sean tan inteligentes como los perros, o quizás más, pero no sienten la necesidad de demostrar su inteligencia?

Por mencionar un ejemplo, algunos científicos han argumentado que la cantidad de neuronas es un indicador de inteligencia mucho más importante que el tamaño del cerebro, y los gatos sobresalen en eso.

Los mininos tienen 300 millones de neuronas en su corteza cerebral, la cual es el área del cerebro que se asocia con el procesamiento, la resolución de problemas y la percepción; en contraste, los perros solo cuentan con 160 millones. A pesar de ello, los perros pueden clasificar los objetos en categorías (lo que significa que son capaces de pensar de forma abstracta) y tienen la capacidad de interpretar lo que piensan las personas: estos son indicadores de su inteligencia.

Aun así, los investigadores han demostrado que es posible entrenar a los gatos para que realicen hazañas tan impresionantes como distinguir cantidades distintas de objetos y seguir las señales de las personas, tal como los caninos. No es sorprendente que sea tan difícil convencer a los gatos de que muestren lo que pueden hacer. Por ejemplo, al evaluar la capacidad de distinguir diferentes cantidades, los investigadores concluyeron que era mucho más fácil trabajar con peces que con gatos.

### LOS GATOS DOMÉSTICOS AÚN TIENEN UN LADO SALVAJE

Tampoco fue sorprendente la manera tan diferente en la que respondieron los perros y los gatos cuando se les presentó un rompecabezas imposible de resolver. Los perros buscaron ayuda de los humanos, mientras que los gatos siguieron intentando resolverlo por sí mismos. Esta es una distinción que también se ha documentado entre perros domesticados y lobos criados por humanos. Y esto tiene mucho sentido si se toma en cuenta que muchos expertos creen que los gatitos son “semidomesticados”, en especial si se les compara con los perros.

Si las diferencias de inteligencia entre los gatos y los perros te parecen fascinantes, tal vez te interese saber que tu preferencia por una u otra especie puede revelarte algo sobre tu propia inteligencia.

# ¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.

## Lista de elementos del kit de emergencia

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

1



### ACTUALICE SUS DATOS PARA LAS ALERTAS DE CORTES DE LUZ

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

2



### CONFIRME LAS SALIDAS DE EMERGENCIA

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

3



### PLANIFIQUE QUÉ HACER CON SUS MASCOTAS

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

4



### APRENDA A ABRIR LA PUERTA DE SU GARAJE MANUALMENTE

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

5



### VERIFIQUE SU GENERADOR ELÉCTRICO

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



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



**WHO IS SMARTER:  
YOUR CAT OR YOUR DOG?**

CONTINUED FROM PAGE 3

happened. Afterward, they changed the bowls to see if a particular cat could remember those details.

Other experiments conducted by the researchers showed that the kittens were able to remember whether they had searched for a certain bowl when looking for a particular type of food, as well as the circumstances of the event. The research team believes that cats can remember for much longer periods than they measured in their experiments and also ensure that they have the same ability as dogs to cope with numerous mental tests, including responding to people's gestures, facial expressions and emotions.

*"Understanding cats in greater depth helps us build better relationships with each other,"* Takagi said. *"Cats are very likely to be as intelligent as dogs, in contrast to the popular view that canines are much smarter."*

This research could open the way to additional studies to determine the duration of cats' memories and what kind of episodes in their lives may also be part of those memories. This could be very exciting, as research done on cats does not receive the same attention and funding as research on dogs.

**HOW ACCURATE IS THE COMPARISON OF CANINE AND CAT INTELLIGENCE?**

Dog and cat lovers have been wondering this for decades. It's very difficult to investigate who is smarter because the question is complicated. Dogs and cats belong to different species. Comparing intelligence between them is like comparing pears to apples. It is almost impossible to assess it accurately. As Stanley Coren, Ph.D., author of *The Intelligence of Dogs*, writes in *Psychology Today*:

*"When it comes to comparing dogs to cats, everyone has specialized abilities to do different things. The nature of dogs allows them to run much better, while cats have a superior ability to manipulate things with their paws. Given the above, a cat would have a great advantage in a test that involves pulling ropes or pulling levers, while a dog would outperform it in one that involves moving from one place to another and where speed is a measure of performance."*

Charles Darwin stated that: *'intelligence is based on the effectiveness of a species to do the things it needs to survive', and it could be argued that, according to this definition, all species that remain healthy, numerous and avoid extinction, are intelligent to the same extent.'*

To some extent, it is true that having a larger brain implies having greater intelligence, however, there is the complication that larger animals require larger brains by nature (in itself, this is not an indicator that they possess superior intelligence).

**THE ENCEPHALIZATION QUOTIENT (EQ): A TOOL FOR COMPARING INTELLIGENCE BETWEEN SPECIES**

According to Coren, the *"encephalization quotient"* (EQ) was developed in the seventies as a tool to compare the intelligence and weight of the brain in relation to the size of an animal's body, which solved the problems that used to arise when trying to relate brain size to intelligence.

After making use of this tool, it turns out that an animal that has a greater brain mass in relation to its body size, has a superior intelligence. According to the EQ, the most intelligent animals are: humans, great apes, porpoises and elephants (in descending order). Dogs are very close to those at the top of this list. Cats are positioned a little lower, above horses, sheep, mice, rats and rabbits.

Social animals tend to enjoy greater emotional intelligence than those who are solitary for the simple fact that socializing

requires solving problems, communicating and interacting to a greater extent. Cats are not pack animals like dogs. Despite the above, Coren comments on something interesting: Research suggests that dogs are becoming even smarter because social demands are increasing.

These demands arise from the very close interactions they have with people, since we have forced them to understand our forms of communication over time, to a much greater degree than cats. The researchers tested this theory and found that, based on EQ, dogs have become more intelligent progressively, while the intelligence of cats has hardly changed. According to Coren's explanation:

*"This means, in addition to dogs being smarter than cats, the gap between species grows over time. Another discussion may arise because this data may explain why we never hear about things like a 'guide cat,' 'police cat,' or 'search and rescue cat.'"*

**COMPARED TO DOGS, CATS HAVE NEARLY TWICE AS MANY NEURONS**

Compared to dogs, cats have nearly twice as many neurons that are associated with processing, problem-solving, and perception.

It is certainly much easier to train dogs and work with them than with most cats, and this also applies when it comes to conducting research studies. Is it possible

that cats are as intelligent as dogs, or perhaps more, but do not feel the need to demonstrate their intelligence? To mention an example, some scientists have argued that the number of neurons is a much more important indicator of intelligence than brain size, and cats excel at that.

Kittens have 300 million neurons in their cerebral cortex, which is the area of the brain that is associated with processing, problem-solving, and perception; in contrast, dogs only number 160 million. Despite this, dogs can classify objects into categories (meaning they are able to think abstractly) and have the ability to interpret what people think: these are indicators of their intelligence.

Still, researchers have shown that it's possible to train cats to perform such impressive feats as distinguishing different amounts of objects and following people's cues, such as canines. Not surprisingly, it's so hard to convince cats to show what they can do. For example, by assessing the ability to distinguish different amounts, the researchers concluded that it was much easier to work with fish than with cats.

**DOMESTIC CATS HAVE A WILD SIDE**

Nor was it surprising how differently dogs and cats responded when presented with an impossible-to-solve puzzle. The dogs sought help from humans, while the cats kept trying to figure it out on their own.

This is a distinction that has also been documented between domesticated dogs and wolves bred by humans. And this makes a lot of sense when you consider that many experts believe that kittens are "semi-domesticated", especially when compared to dogs.

If you find the intelligence differences between cats and dogs fascinating, you may be interested to know that your preference for one species or another may reveal something about your own intelligence.

Akira Kityasawa Foto de/Photo by Radha Weaver, La Voz



# Is your family prepared for any EMERGENCY?

CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.

## Emergency supply kit checklist

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



1

**UPDATE YOUR INFO FOR OUTAGE ALERTS**

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



2

**CONFIRM YOUR EMERGENCY EXITS**

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



3

**PLAN FOR YOUR PETS**

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



4

**LEARN HOW TO OPEN YOUR GARAGE DOOR MANUALLY**

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



5

**CHECK YOUR STANDBY GENERATOR**

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



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





1000 LIBROS ANTES DEL JARDÍN DE INFANCIA

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

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

**Es fácil alcanzar este importante hito:**

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

**Hay tres formas de registrarse:**

Regístrese en cualquier sucursal de la biblioteca del condado de Sonoma y obtenga un registro de lectura impreso.

Si está ansioso por comenzar, haga clic en el zorro para imprimir su primer registro. Regístrese usando un dispositivo móvil: descargue e instale la aplicación Beanstack Tracker desde Apple iTunes o Google Play.

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

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

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

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

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

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

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



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

**SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:**

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

**FREE SERVICES AVAILABLE:**

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

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

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

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

**(707) 565-8255**

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

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



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

# ROSELAND REGIONAL LIBRARY

*Your library in the heart of Roseland*

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

**We're OPEN**

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





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

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

**LOS NIÑOS NECESITAN ATENCIÓN.**

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

**LOS NIÑOS NECESITAN CONTACTO FÍSICO Y AFECTO.**

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

**LOS NIÑOS NECESITAN UNA RUTINA.**

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

**LOS NIÑOS NECESITAN ENTRETENIMIENTO.**

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

**LOS NIÑOS NECESITAN TENER UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD.**

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

**LOS NIÑOS NECESITAN SENTIRSE AMADOS Y CUIDADOS.**

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

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

### TIPS FOR PARENTS ON HOW BOOKS HELP CHILDREN COPE WITH STRESS

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

**CHILDREN NEED ATTENTION.**

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

**CHILDREN NEED PHYSICAL CONTACT AND AFFECTION.**

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

**CHILDREN NEED ROUTINE.**

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

**CHILDREN NEED ENTERTAINMENT.**

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

**CHILDREN NEED A SENSE OF SECURITY.**

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

**CHILDREN NEED TO FEEL LOVED AND CARED FOR.**

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

*For more resources for parents and caregivers, visit the Reach Out and Read website: [www.reachoutandread.org/resource](http://www.reachoutandread.org/resource)*



# BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



*Su biblioteca en el corazón de Roseland*

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



**Estamos ABIERTOS**

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





## Russian River Watershed Association Environmental RRWA Columna del Medio Ambiente Escorrentía de Lluvia

**A medida que continúen cayendo las lluvias invernales y, con suerte, brinden alivio a nuestras comunidades de la cuenca hidrográfica que se encuentran en una sequía histórica, el agua de lluvia comenzará a llegar a nuestros jardines y el campo y correrá por las calles hacia nuestros desagües pluviales, que no están vinculados al alcantarillado de aguas residuales. Los desagües pluviales están diseñados específicamente para capturar el exceso de aguas pluviales de las calles y desviar el flujo del agua a través de alcantarillas y canales de drenaje hacia arroyos, ríos y finalmente, el Océano Pacífico. Los sistemas de drenaje de aguas pluviales no se limitan solo a los desagües de nuestras calles; también pueden incluir sistemas diseñados para reducir las inundaciones, aumentar la recarga de las aguas subterráneas y mejorar la resiliencia general del ecosistema. Estos sistemas de ingeniería se denominan como Desarrollo de Bajo Impacto (Low Impact Development o LID).**

### DESARROLLO DE BAJO IMPACTO

Es posible que haya visto ejemplos de LID en su vecindario. A menudo están diseñados para ser sutiles y no llamativos, pero juegan un papel importante en la protección de nuestros recursos hídricos. Los proyectos de LID incluyen cajas de árboles, aceras permeables, extensiones de aceras, áreas de retención biológica y jardines de lluvia. Todos operan bajo un principio similar de disminuir la velocidad de la escorrentía proveniente de superficies impermeables como carreteras, aceras, techos y entradas de vehículos al desviarla hacia los LID que proporcionan áreas de captación de agua, lo que permite que se filtre a través de la vegetación, el suelo, la arena y la grava para reducir su velocidad, reducir las inundaciones y capturar las aguas pluviales en las presas, creando espacios naturales y verdes. Estas áreas de retención pueden ser jardines de lluvia que capturan el exceso de escorrentía de su techo o de los pozos de árboles en los puntos bajos

de su jardín para aumentar la infiltración. Desafortunadamente, la escorrentía de aguas pluviales contiene muchos contaminantes, pero hay pasos que puede tomar para proteger estos estanques de retención para que sigan funcionando durante los próximos años. Muchos de estos proyectos se pueden implementar fácilmente en su propia casa, y la Russian River Watershed Association tiene algunos recursos fantásticos que se encuentran aquí: (<http://www.rrwatershed.org/resource-library/>).

### CONTAMINANTES COMO PESTICIDAS, BACTERIAS DAÑINAS Y PRODUCTOS QUÍMICOS

Originalmente, los sistemas de aguas pluviales fueron diseñados para desviar el agua de lluvia rápidamente de las calles durante las tormentas severas. Desafortunadamente, estos sistemas pueden transportar contaminantes como pesticidas, bacterias dañinas y productos químicos de las calles de la ciudad directamente a nuestros arroyos; de particular preocupación son el aceite de motor usado, los desechos de mascotas y los objetos punzantes.

### EL ACEITE USADO

El aceite usado de un solo cambio de aceite puede contaminar hasta un millón de galones de agua dulce. La eliminación inadecuada del aceite usado, que incluye el aceite que se escapa de los automóviles, contribuye significativamente a la contaminación de las aguas pluviales. La EPA estima que los hogares estadounidenses vierten incorrectamente aproximadamente 193 millones de galones de aceite usado cada año, o aproximadamente el equivalente a 17 derrames de petróleo industrial. Reciclar adecuadamente su aceite de motor usado reduce esta amenaza de contaminación. Cuando lleva su aceite usado a un centro certificado para su reciclaje, está protegiendo el medio ambiente, conservando un recurso valioso y ¡se le paga por ello! Si tiene contenedores de aceite usado, puede llevarlos a un centro de recolección certificado (certified collection center o CCC [www.calrecycle.ca.gov/usedoil/certcenters](http://www.calrecycle.ca.gov/usedoil/certcenters)). Además, muchas comunidades tienen programas de "reciclaje en la acera" que le permiten dejar su aceite en la acera (si lo empaqueta apropiadamente). O puede cambiar el aceite en una estación de servicio que lo recicle por usted. Visite la página de CalRecycle para obtener más información ([www.calrecycle.ca.gov/UsedOil/Public/](http://www.calrecycle.ca.gov/UsedOil/Public/)).

### LOS DESECHOS DE LAS MASCOTAS

Al igual que el aceite usado, los desechos de las mascotas son uno de los muchos factores que contribuyen a la contaminación de las aguas pluviales y que pueden degradar la calidad del agua. Durante las lluvias, los desechos de las mascotas que quedan en el césped, las playas, los senderos y las aceras se vierten en los desagües pluviales donde los desechos y los patógenos que contienen terminan fluyendo directamente a los arroyos donde pueden presentar un peligro a la salud y al medio ambiente. Se ha estimado que un solo gramo de excremento de perro puede contener 23 millones de

bacterias coliformes fecales, que pueden causar calambres, diarrea, enfermedades intestinales y trastornos renales graves en humanos. ¡Así que recoger los excrementos de su mascota es algo simple que puede hacer para ayudar a mantener las bacterias dañinas fuera de sus vías fluviales locales!

### LAS AGUJAS Y OBJETOS PUNZANTES

Otra preocupación particular son las agujas y otros objetos punzantes que se dejan cerca de ríos o arroyos y en las cunetas o en las calles. También, los medicamentos que llegan a nuestros desagües pluviales pueden afectar gravemente a la vida silvestre del Russian River, como el alterar los patrones de reproducción natural. Los objetos punzantes que se dejan en las calles pueden poner en peligro a quienes limpian los desagües. Cualquier persona que se entierre un objeto punzante o se corte accidentalmente debe someterse a un examen médico para detectar enfermedades dañinas o mortales como la hepatitis B, la hepatitis C y el VIH. La eliminación adecuada de objetos punzantes puede mantenerlo a usted, a su familia, a su comunidad y al medio ambiente seguros. Los recipientes para objetos punzantes se pueden obtener con su médico, hospital, proveedor de seguro médico, proveedor médico, farmacéutico o en línea. En algunos casos, se pueden obtener de forma gratuita. Si no puede obtener un recipiente para objetos punzantes aprobado, puede hacer el suyo siguiendo los siguientes pasos: Coloque los objetos punzantes en una botella vacía de detergente para ropa o blanqueador de plástico duro, cierre la tapa y fíjela con cinta adhesiva resistente, y etiquete claramente la botella "SHARPS" con un marcador permanente. Una vez que haya recogido los objetos punzantes en el contenedor, puede depositarlos en las localidades designadas para que sean recogidos, ya que nunca deben ir a la basura habitual. Puede encontrar más información aquí [www.mendocinocounty.org/home/](http://www.mendocinocounty.org/home/) o [zerowastesonoma.gov/materials/sharps-neededles](http://zerowastesonoma.gov/materials/sharps-neededles) sobre cómo desechar correctamente los objetos punzantes en los condados de Mendocino y Sonoma.

Los desagües pluviales y otras características de LID son elementos muy valiosos de diseño para desviar el flujo de lluvia de superficies impermeables hacia el suelo y a nuestras vías fluviales. Sin embargo, estos sistemas son propensos a la contaminación y deben protegerse con la ayuda de todos para reducir su impacto.

*Este artículo fue escrito por Michael Harrigan, Environmental Compliance Specialist, Mendocino County Water Agency, para la RRWA. RRWA ([www.rrwatershed.org](http://www.rrwatershed.org)) es una asociación de agencias públicas locales en la cuenca del Russian River que trabajan para coordinar programas regionales de agua limpia, restauración del medio ambiente y proyectos de mejoramiento de la cuenca.*



**Overflow = Sobre Flujo**  
**Storm drain = Desagüe Pluvial**  
**Ejemplo: La escorrentía de la calle ingresa al extremo superior de esta área de bioretención y llena la maceta. El agua se desborda y sale por una abertura en el extremo inferior y cae en un desagüe pluvial.**



**Russian River Watershed Association Environmental Column – Stormwater Runoff (707) 508-3670 / www.rrwatershed.org**

*As the winter rains continue to fall, and hopefully bring relief to our watershed communities mired in a historic drought, the rainwater will begin to soak into our gardens and fields and run down the streets into our storm drains, which are not linked to the sewer. Storm drains are specifically designed to capture excess stormwater from streets and divert the flows through culverts and drainage channels into creeks, rivers, and eventually the Pacific Ocean. Stormwater drainage systems are not limited to just the drains on our streets; they can also include engineered systems which help reduce flooding, increase groundwater recharge, and improve overall resilience of the ecosystem. These engineered systems are called Low Impact Development (LID).*

**LOW IMPACT DEVELOPMENT (LID).** You may have seen examples of LID around your neighborhood. They are often designed to be subtle and look commonplace but play an important role in protecting our water resources. LID projects include tree boxes, pervious sidewalks, curb extensions, bio retention areas and rain gardens. They all operate under a similar principle of slowing runoff from impervious surfaces such as roadways, sidewalks, roofs, and driveways by diverting the runoff to LIDs which provide catchment areas for the water allowing it to filter through vegetation, soils, sand and gravel to slow the runoff, reduce flooding, and capture the stormwater in reservoirs, creating natural, green spaces. These retention areas can take the forms of rain gardens that capture excess runoff from your roof or tree wells at low points in your garden that increase infiltration. Unfortunately, stormwater runoff contains many pollutants, but there are steps you can take to protect these retention ponds to keep them functioning for years to come. Many of these projects can be easily implemented into your own home, and the Russian River Watershed Association has some fantastic resources found here: ([www.rrwatershed.org/resource-library](http://www.rrwatershed.org/resource-library)).

**POLLUTANTS, PESTICIDES, HARMFUL BACTERIA, AND CHEMICALS**  
Stormwater systems were originally intended to route rainwater quickly off the streets during heavy storms. Unfortunately, these systems can carry pollutants such as pesticides, harmful bacteria, and chemicals from city streets straight into our creeks—of particular concern are used motor oil, pet waste, and sharps.

**USED OIL**  
Used oil from a single oil change can pollute up to one million gallons of freshwater. Improper disposal of used oil, which includes oil leaking from cars, contributes significantly to stormwater pollution. The EPA estimates that American households improperly dump approximately 193 million gallons of used oil every year, or roughly the equivalent of 17 industrial oil spills. Properly recycling your used motor oil reduces this pollution

threat. When you take your used oil to a certified center for recycling, you are protecting the environment, conserving a valuable resource, and getting paid for it! If you have containers of used oil, you can take them to a certified collection center (CCC). Additionally, many communities have curbside recycling programs that allow you to leave your oil at the curb (if properly packaged). Or you can have your oil changed by a service station that recycles the oil for you. Visit the CalRecycle page for more information.

**PET WASTE**  
Like used oil, pet waste is one of the many contributors of stormwater pollution that can degrade water quality. During rainfall, pet waste left on lawns, beaches, trails, and sidewalks washes into storm drains where the waste and the pathogens it contains end up flowing directly into streams where they can harm human health and the environment. It has been estimated that a single gram of dog waste can contain 23 million fecal coliform bacteria, which are known to cause cramps, diarrhea, intestinal illness, and serious kidney disorders in humans. So picking up after your pet is a simple thing you can do to help keep harmful bacteria out of your local waterways!

**NEEDLES AND OTHER SHARP OBJECTS**  
Another particular concern is needles and other sharp objects left near waterways and in the gutters or on streets. Prescription medicines in our storm drains can have serious effects on the wildlife that inhabit the Russian River, such as disrupting natural reproduction patterns. Sharps left on the streets can endanger those who clean the drains. Any person accidentally stuck or cut must undergo medical testing for exposure to harmful or deadly diseases such as Hepatitis B, Hepatitis C, and HIV. Proper disposal of sharps can keep you, your family, your community, and the environment safe. Sharps containers may be obtained from your doctor, hospital, health insurance provider, medical supplier, pharmacist, or online. In some case they can be obtained free of charge. If you are unable to obtain an approved sharps container you may make your own using the following steps: place sharps in an empty hard plastic laundry detergent or bleach bottle, screw the lid shut and secure it with strong tape, and clearly label the bottle “SHARPS” with a permanent marker. After you have collected your sharps in the container you can deposit them at designated pickup points as they should never go in your regular trash. More information can be found on [www.mendocinocounty.org/home/](http://www.mendocinocounty.org/home/) on how to properly dispose of sharps in Mendocino and Sonoma Counties.

Storm drains and other LID features are valuable design features for diverting rain flow from impervious surfaces back into the ground and our waterways. Yet these systems are prone to pollution and must be protected with everyone doing their part to reduce their impact.

*This article was authored by Michael Harrigan, Environmental Compliance Specialist, Mendocino County Water Agency, on behalf of RRWA. RRWA ([www.rrwatershed.org](http://www.rrwatershed.org)) 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.*

*Caption for photo at left*  
**Example:**  
**Street runoff enters the upper end of this bioretention area and fills the practice. The overflow volume exits through an opening on the lower end and drops into a storm drain.**



*Ejemplos de objetos punzantes comunes son: Agujas, autoinyectores, equipos de infusión, jeringas, lancetas y juegos de conexión.*  
*Examples of common sharps are: needles, auto injectors, infusion sets, syringes, lancets, and connection sets.*





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

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

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

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

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

**PETALUMA POULTRY**  
SUSTAINABLY FARMED CHICKEN

**PERDUE**

## PERDUE EN PETALUMA, CA ¡ESTAMOS CONTRATANDO!

**ENTREVISTAS SIN CITA DIARIA**

**2700 LAKEVILLE HWY, PETALUMA, CA 94954**

**NUEVO PAGO PARA 2022, BENEFICIOS EXCELENTES,**

**\$1500 PARA NUEVOS EMPLEADOS, Y MAS!!**

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

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

## KICK IT CALIFORNIA ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR A LOS CALIFORNIANOS A DEJAR DE FUMAR, Y MEJORAR SU SALUD FÍSICA Y MENTAL

Por Mark Hedin, Ethnic Media Services

California vuelve a ser líder en la lucha contra las compañías de tabaco con la "Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de California", ahora rebautizada como "Kick It California": un esfuerzo del estado para ayudar a la gente a dejar de fumar.

En Kick It California, toda persona que quiera dejar de usar tabaco –ya sea fumar cigarrillos, vaporizadores ("vaping"), masticables o cualquier otra cosa– encontrará una gran variedad de recursos disponibles de forma gratuita en el nuevo sitio web del programa, optimizado para teléfonos móviles [kickitca.org/es](http://kickitca.org/es). También puedes dar el primer paso para mejorar tu salud enviando un mensaje de texto con las palabras "DEJAR DE FUMAR" al 66819 (o "Quit Smoking", si prefieres hacerlo en inglés) o llama al 1-800-300-8086. El programa ofrece servicios en inglés y en español, e incluye asesoramiento y, en algunos casos, ofrece parches de nicotina, chicles o pastillas sin costo alguno.

### GUÍAS, ASESORES Y PLANES GRATUITOS

"Kick It California" ha ayudado a más de un millón de californianos a dejar su adicción a la nicotina. Estamos aquí para ayudarte a dar el primer paso para dejar el tabaco, y te animamos a que visites nuestro sitio web para obtener guías y planes gratuitos para dejar de fumar, o a que hables con uno de nuestros asesores para dejar de fumar y hacer un plan personalizado que funcione para ti", dijo Emily Aughinbaugh, directora del programa Kick It California.

### MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Ahora más que nunca, es importante que los californianos den prioridad a su salud mental. Más de la mitad de los fumadores que llamaron a la línea de ayuda para dejar de fumar de California declararon que padecían una enfermedad mental, como depresión, trastorno de ansiedad, trastorno bipolar, abuso de drogas o alcohol, o esquizofrenia, y dos tercios de ellos padecían más de una enfermedad.

Notablemente más del 70% de los fumadores de un estudio sobre salud mental de fumadores, de la Biblioteca Pública de Ciencia (PLOS), intentaron dejar de fumar, independientemente de su estado de salud mental. La gran mayoría de fumadores de la muestra que se hizo en este estudio buscaron ayuda para dejar de fumar, lo cual indica que el asesoramiento que dan los servicios ofrecidos por Kick It California, pueden ofrecer una "excelente oportunidad para mejorar la calidad de vida de los fumadores".

### BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Dejar de fumar es un proceso que podría requerir de varios intentos para tener éxito. Pero el esfuerzo vale la pena, tanto para la salud física como para la salud mental.

Dejar de fumar a cualquier edad es beneficioso, ya que reduce el riesgo de muerte prematura por enfermedades crónicas y mejora la salud en general. Con el tiempo, se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, problemas en la salud reproductiva y 12 tipos de cáncer, incluidos los de pulmón, hígado y vejiga. En las primeras 24 horas desde que se deja de fumar, los niveles de nicotina en la sangre descienden a cero. A la segunda semana, la circulación mejora y los pulmones empiezan a funcionar mejor. ¿Sabías que dejar de fumar puede añadir hasta 10 años a tu esperanza de vida?

Además de estimular las mejoras físicas, dejar el tabaco puede reducir la ansiedad y el estrés, e incluso mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.

Kick It California está aquí para ayudar a todas las personas de California que quieran dejar el hábito de fumar, no sólo para apoyar su bienestar físico, sino también su salud mental.

**"Cada paso cuenta. ¡Empieza el 2022 sin tabaco!" recaló Aughinbaugh, directora de Kick It California.**



## KICK IT CALIFORNIA IS HERE TO HELP CALIFORNIANS QUIT SMOKING — AND IMPROVE THEIR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

By *Mark Hedin, Ethnic Media Services*

*California is once again emerging as a leader in the fight against Big Tobacco with the California Smokers' Helpline, renamed Kick It California — the state's official effort to help people stop smoking.*

Through Kick It California, anyone who wants to quit tobacco use — whether it's cigarette smoking, vaping, chewing or anything else — will find an array of resources available for free on the program's new, mobile-friendly website, [kickitca.org](http://kickitca.org). Other ways to get started on the path to better health include texting "Quit Smoking" to the number 66819 or calling 1-800-300-8086. The program offers

services in English and Spanish, including coaching, and in some cases providing nicotine patches, gum or lozenges at no charge.

### FREE GUIDES, PLANS AND COACHES

"Kick It California has helped more than one million Californians kick the habit. We're here to help you take that first step toward being tobacco free — and we encourage you to check out our website for free guides and quit plans, or speak with one of our quit coaches to make a personalized quit plan that will work for you," said Emily Aughinbaugh, Kick It California program director.

Now more than ever, it's important for Californians to prioritize their mental health. More than half of the smokers who called California's Quitline reported a mental health condition such as depression, anxiety disorder, bipolar disorder, drug/alcohol abuse or schizophrenia, and two-thirds faced more than one condition.

### IMPROVE YOUR QUALITY OF LIFE

Notably, more than 70% of all smokers in this study tried to quit, regardless of mental health status. The high rate at which the sampled smokers sought help quitting indicates that counseling, like the services offered by Kick It California, can provide an "excellent opportunity toward improving smokers' quality of life."

Quitting smoking is a process that often takes several attempts to succeed. But, it's well worth the effort, both for one's physical and mental health.

### PHYSICAL AND MENTAL HEALTH BENEFITS

Quitting smoking at any age is beneficial as it reduces the risk of premature death from chronic diseases and improves overall health. Over time, you lower your risk of heart disease, poor reproductive health outcomes and 12 types of cancer, including lung, liver

and bladder. Within the first 24 hours of quitting, nicotine levels in the blood drops to zero. By the second week, circulation has improved and your lungs are starting to work better. Did you know that quitting can add as much as 10 years to your life expectancy?

In addition to spurring physical improvements, quitting tobacco use can reduce anxiety and stress — and even lead to improved mood and quality of life.

Kick It California is there to help Californians kick the habit of smoking, not only to support their physical well-being, but also their mental health.

**"Every step forward counts. Start 2022 tobacco free!" Aughinbaugh of Kick It California urged.**

## HAZ QUE HOY SEA EL "PRIMER DÍA" EN CAMINO A LIBRARTE DEL TABACO: QUE SEA UN PROPOSITO DE AÑO NUEVO

### Esta es la manera de hacerlo:

Visita el sitio web de **Kick It California**, también disponible para dispositivos móviles, [KickItCA.org](http://KickItCA.org), o llama al **1-800-300-8086 (inglés)** o al **1-800-600-8191 (español)** para saber cómo encontrar un guía personal para dejar de fumar y hacer un plan adaptado a tus circunstancias para dejar el tabaco definitivamente. Los servicios y programas de **Kick It California** son gratuitos, en inglés y español, y accesibles para todos.

**Dejar el tabaco puede tener resultados positivos, incluyendo mejoras en tu salud física y mental.**

**Minutos después** de tu último cigarrillo, tu presión arterial baja y en 24 horas tu nivel de nicotina en la sangre baja a cero.

**Varios días después de dejar de fumar**, el nivel de monóxido de carbono baja a su nivel normal.

**Dentro de 1 a 12 meses**, la tos y la falta de aire disminuyen y se respira mejor. Y luego de 1 ó 2 años de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un infarto cardiaco disminuye drásticamente.

**Dejar el tabaco no es fácil.** A veces, puede parecer abrumador o imposible, pero Kick It California puede proporcionar la ayuda y el apoyo para dar ese primer paso hacia la liberación del tabaco.

*"Empecé a fumar a los 18 años y me hizo pensar que me veía muy interesante y maduro, pero estaba equivocado. Mucha gente se está matando con este mal hábito.*

*Luego de sentir que me faltaba el aire constantemente y otras cosas que el cuerpo me hacía sentir para saber que ya debería pensar en dejar de fumar, al fin llegó el día de dejar de fumar por completo, ¡y es una de las mejores decisiones que he tomado en toda mi vida! Nunca había podido imaginar que podría dejar de fumar.*

**Gracias Kick it California por darme la herramienta más importante para salvar mi vida.**

**--Juan E., Dejó de fumar con Kick It California**

## MAKE TODAY "DAY ONE" OF YOUR JOURNEY TO BECOME TOBACCO FREE — MAKE IT A NEW YEAR'S RESOLUTION

### Here's how:

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

**Quitting tobacco use can result in positive outcomes including improvements to your physical and mental health.**

### The first week is the toughest but:

**Minutes after** your last cigarette, your blood pressure drops and within 24 hours your nicotine level in the blood drops to zero.

**Several days after quitting**, your carbon monoxide level drops to normal.

**Within 1 to 12 months**, coughing and shortness of breath decreases and you breathe easier. And after 1 to 2 years of quitting, your risk of heart attack drops sharply.



*"I started smoking at the age of 18, and it made me feel cool and mature, but I was wrong. Too many people are just killing themselves with this bad habit. After constantly experiencing shortness of breath and the other ways my body was letting me know to think about quitting smoking, the day came to quit, and it's one of the best decisions I have ever made! Never in my life could I imagine being smoke free. Thank you Kick It California for giving me the most important tool I needed to save my life."*

— Juan E., Quit with Kick It California

**Quitting isn't easy.** Sometimes, it can feel overwhelming or downright impossible, but Kick It California can provide the help and support to take that first step toward being tobacco free.

**KICK IT**  
California

**KICK IT**  
California

ENGLISH **KICKITCA.ORG** **1-800-300-8086** SPANISH **1-800-600-8191**



# expanding your horizons network

powered by **techbridge girls™**

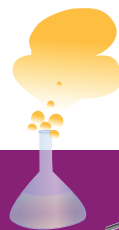
## Ciencia Tecnología Ingeniería Matemática

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

### Evento Virtual

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

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



ARQUITECTURA

DA BIOLOGÍA DEL CORAZÓN

QUÍMICA DE COLORES

AVIONES VOLANDO

MINERALES BRILLANTES

Y MAS...



CITY OF SANTA ROSA

NOTICE OF PUBLIC MEETING

2022/2023 ACTION PLAN PROCESS

FISCAL YEAR 2022/2023 PUBLIC SERVICES CONTRACT SOLICITATION AND AWARD PROCESS

Notice is hereby given that a public meeting will be conducted by the City of Santa Rosa Housing & Community Services Department on Friday February 4, 2022, at 1:00pm via Zoom Webinar.

The purpose of the public meeting will be to receive comments and recommendations to assist in setting priorities for the City of Santa Rosa's Fiscal Year 2022/2023 Action Plan programs that utilize Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnerships (HOME), Housing Opportunities for Persons with AIDS (HOPWA) funds, and local funds for homeless-related rental assistance as described below. **Please note this meeting pertains only to the City of Santa Rosa's programs.**

The City intends to use 100% of HOME funds and 85% of CDBG funds to support affordable housing programs. 15% of CDBG funds, as required by HUD Regulations, will be used for Public Services; local funds will be used for the administration of a rental assistance program for individuals who are homeless or at risk of becoming homeless and a federally mandated Fair Housing program. All HOPWA funds will be used to provide comprehensive services to support safe and stable housing and to decrease homelessness for low-income individuals who are HIV-positive and their families. Administration of the Public Services Program to provide focused, comprehensive homeless services by funding the operation of facilities serving the homeless population of Santa Rosa has been solicited through a separate Homeless Services Request for Proposals.

**The application period opens**

**February 4, 2022 and applications are due on March 4, 2022.**

**To slow the spread of COVID-19 and to protect the health of the public and staff, the City is conducting virtual public meetings with streaming video and telephone options. MEMBERS OF THE PUBLIC CAN PARTICIPATE IN THE MEETING VIRTUALLY AT**

**Online Access:**

**<https://srcity-org.zoom.us/j/83308760952>**

**Meeting ID: 833 0876 0952**

**Phone Access: Dial: 887 853 5257 (Toll Free) Meeting ID: 877 853 5257**

If you cannot attend, please submit written comments and recommendations prior to the public meeting. Comments and questions may be directed to Julie Garen, Program Specialist, Housing & Community Services Department, City of Santa Rosa, 90 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, CA 95404, telephone 707-543-4339, or email [jgaren@srcity.org](mailto:jgaren@srcity.org).

PUBLISHED: January 28, 2022



The City of Santa Rosa does not discriminate against individuals with disabilities in its employment, services, benefits, facilities, programs, or activities. Requests for accommodations, auxiliary aids, or services necessary to participate in a City program, service, or activity, including printed information in alternative formats, are available by contacting Housing and Community Services Administrative Sec'y at 707-543-3300 (TTY Relay at 711) or [HousingTrust@srcity.org](mailto:HousingTrust@srcity.org). Requests should be submitted as far in advance as possible, but no later than two business days before the scheduled meeting.

Para mas información y para registrar:

**eyh-soco.org**



o deja un mensaje: 707-800-9819

#### CIUDAD DE SANTA ROSA • AVISO DE REUNIÓN PÚBLICA • PROCESO DEL PLAN DE ACCIÓN 2022/2023 AÑO FISCAL 2022/2023 PROCESO DE SOLICITUD Y ADJUDICACIÓN DE CONTRATO DE SERVICIOS PÚBLICOS

Por la presente se notifica que el Departamento de Vivienda y Servicios Comunitarios de la Ciudad de Santa Rosa llevará a cabo una reunión pública el martes 4 de febrero de 2022 a las 1:00 pm a través de Seminario Web de Zoom.

El propósito de la reunión pública será recibir comentarios y recomendaciones para ayudar a establecer prioridades para los programas del Plan de Acción del Año Fiscal 2022/2023 de la Ciudad de Santa Rosa que utilizan Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnerships (HOME), Housing Fondos de Oportunidades para Personas con SIDA (HOPWA) y fondos locales para asistencia de alquiler relacionada con personas sin hogar como se describe a continuación. Tenga en cuenta que esta reunión se refiere solo a los programas de la ciudad de Santa Rosa.

La Ciudad tiene la intención de utilizar el 100% de los fondos de HOME y el 85% de los fondos de CDBG para apoyar programas de vivienda asequible. El 15% de los fondos de CDBG, según lo exigen las reglamentaciones de HUD, se utilizará para servicios públicos; los fondos locales se utilizarán para la administración de un programa de asistencia de alquiler para personas sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar y un programa de vivienda justa exigido por el gobierno federal. Todos los fondos de HOPWA se utilizarán para brindar servicios integrales para apoyar viviendas seguras y estables y para disminuir la falta de vivienda para personas de bajos ingresos que son VIH positivas y sus familias. La administración del Programa de Servicios Públicos para brindar servicios enfocados e integrales para personas sin hogar financiando la operación de instalaciones que atienden a la población sin hogar de Santa Rosa ha sido solicitada a través de una Solicitud de Propuestas de Servicios para Personas sin Hogar por separado.

El período de solicitud se abre el 4 de febrero de 2022 y las solicitudes vencen el 4 de marzo de 2022.

Para frenar la propagación de COVID-19 y proteger la salud, la Ciudad está llevando a cabo reuniones públicas virtuales con opciones de transmisión de video y teléfono. MIEMBROS DEL PÚBLICO PUEDEN PARTICIPAR EN LA REUNIÓN POR:

**Acceso en línea: Unir a <https://srcity-org.zoom.us/j/83308760952> - ID de reunión: 833 0876 0952**

**Acceso telefónico: Marque: 888475 4499 (línea gratuita) ID de reunión: 877 853 5257**

Si no puede asistir, envíe comentarios y recomendaciones por escrito antes de la reunión pública. Los comentarios y preguntas pueden dirigirse a Julie Garen, Especialista de Programas, Departamento de Vivienda y Servicios Comunitarios, Ciudad de Santa Rosa, 90 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, CA 95404, teléfono 707-543-4339, o correo electrónico [jgaren@srcity.org](mailto:jgaren@srcity.org).

PUBLICADO: 28 enero de 2022



La Ciudad de Santa Rosa no discrimina por motivos de discapacidad en las admisiones, el acceso o el tratamiento o el empleo en sus programas o actividades. Las ayudas o servicios relacionados con la discapacidad, incluida la información impresa en formatos alternativos, para permitir que las personas con discapacidad participen en reuniones y programas públicos, están disponibles comunicándose con el Secretario Administrativo al (707) 543-3300 una semana antes de la reunión / programa.



# expanding your horizons network

powered by **techbridge girls™**

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

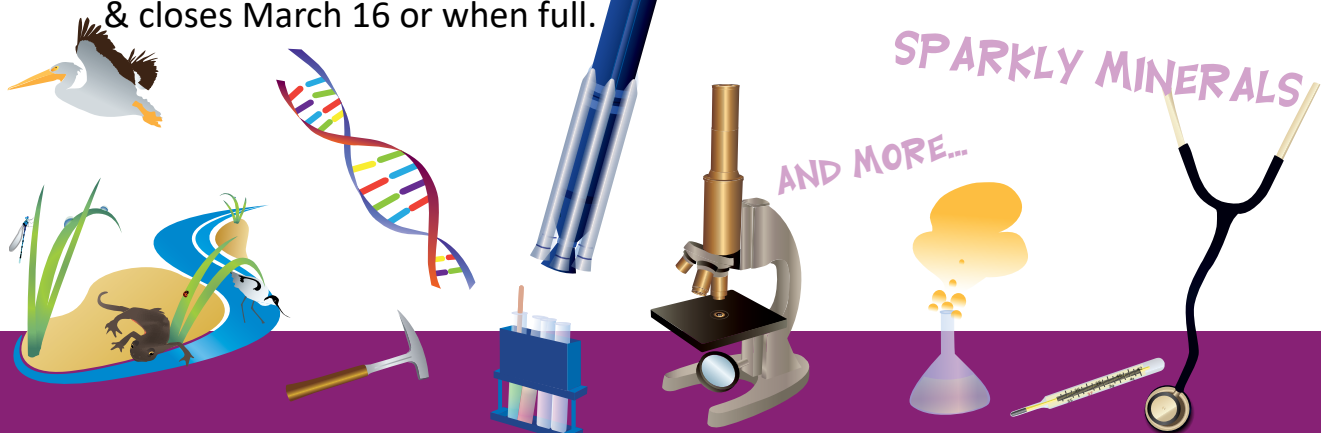


## Virtual Events

### March 19 & 26 and April 2 & 9

10 am - 11 am

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



For more information and to register:

**eyh-soco.org**

or leave a message: 707-800-9819



**Embrace • Engage • Empower**  
**Abrazo • Participar • Empoderar**

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

Para noticias que vienen del distrito escolar SRCS, siguenos en los medios sociales en **@SRCSchools**

**Facebook • Twitter • Instagram**

**NO HAY CLASES EL JUEVES 27 DE ENERO**

Es un día de capacitación profesional para maestros y personal.

**SOLICITUDES DE AYUDA FINANCIERA**

Los estudiantes del último año de la escuela secundaria pueden obtener ayuda para completar las solicitudes de ayuda financiera para la universidad. Las solicitudes de FAFSA y California Dream Act vencen el 2 de marzo de 2022. Visite el Centro Universitario y Profesional de su escuela preparatoria para obtener más información, o visite nuestro sitio web: [srcschools.org/financialaid](http://srcschools.org/financialaid)

**REGISTRO EN KINDERGARTEN PARA 2022-23**

¿Tiene un hijo que acaba de cumplir cinco años o que cumplirá cinco el próximo año? ¿Quizás un vecino o amigo si lo tenga y usted puede compartirle esta información! La inscripción en línea para iniciar kinder el próximo año (2022-23) comienza el martes 11 de enero. Tenemos el kindergarten tradicional de un año y también la academia de kindergarten de dos años. Para obtener más información, comuníquese con la escuela o visite [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

**SOLICITUDES PARA ESCUELAS CHÁRTER PARA EL AÑO ESCOLAR 2022-23**

Las solicitudes para las loterías de las escuelas autónomas (escuelas chárter) para todos los grados se aceptarán del 11 de enero al 8 de febrero de 2022 para el año escolar 2022-23. Para encontrar los enlaces a las solicitudes de las loterías de escuelas chárter, visite nuestro sitio web: [srcschools.org/charterschools](http://srcschools.org/charterschools)

**NO SCHOOL ON THURSDAY, JANUARY 27**  
 Teacher/staff Professional Development Day.

**FINANCIAL AID APPLICATIONS**

High school seniors! Help filling out financial aid applications for college. The FAFSA and CA Dream Act applications are due March 2, 2022. Visit your high school's College & Career Center for more information, or our website: [srcschools.org/financialaid](http://srcschools.org/financialaid)

**KINDERGARTEN REGISTRATION FOR 2022-23**

Do you have a child who has just turned five years old, or turns five next year? Perhaps a neighbor or friend does and you can share this information! Online registration for next year's (2022-23) kindergarten class is open now. We have the traditional one-year kindergarten, and also a two-year kindergarten academy. For more information, contact your school or visit [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

**CHARTER SCHOOL APPLICATIONS FOR 2022-23**

Charter school lottery applications for all grades will be accepted January 11 - February 8, 2022 for the 2022-23 school year. To find links to charter school lottery applications, visit our website: [srcschools.org/charterschools](http://srcschools.org/charterschools)

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

**SRCS District Office:**  
 211 Ridgway Ave. Santa Rosa  
 95401  
 (707) 890-3800



**Elk Grove Unified School District** is committed to providing every child a quality education in a safe environment.

We cannot do this alone, and the support of parents, staff, and our community is vitally important to the success of our students.

Working together, we can ensure that all of our children are prepared to be successful workers, family members, and citizens.

<http://www.egusd.net/employment/>





**Opinión de Buenos Aires, Argentina • Por/by Carlos Madama Hernández, Relaciones latinoamericanas - EEUU / Latin American — US Relations****FROM WORSE TO WORST**

*Those of us who live in the Argentine Republic, have a particularity that not everyone has and that distinguishes us from much of the world. Every time we wake up, we already know that we are worse off than yesterday. We do not need to read the newspapers, or listen to the news on TV and much less consult social networks, just open our eyes and the reality will be seen.*

We all know that while we brush our faces and teeth, the dollar will be rising again to reach the highest floor in history again and make the gap with the Argentine peso increasingly disappointing; because while salaries are paid in pesos, fruits, vegetables, daily food, medicines and even minimum needs, are updated to dollar value. Unequal battle if there are any.

We are all clear that while we have breakfast, inflation will be growing to become again one of the highest on the planet, only equivalent to underdeveloped countries and paradoxically (or not) fraternal friends within a policy that escapes the natural canons but that is maintained thanks to the help of fanatics who exchange support for social plans, presence at political events for trade union immunity and love for money, among other things.

It is known that while we start the car to take the boys to school, our wife to work and after a long time get to lift the shutter of the family business that every day costs more to maintain and that falls apart hit by the indifference of the government adding taxes and applying the slogan of not letting live to those who work with dignity, someone will be breaking into a house to steal, whether or not there are inhabitants; others will be killing innocents for the simple fact of having looked them in the face and others, the most, will be outraged by your life because even if the police catch them and put them in prison, they will leave the next day and continue stealing, killing and making your life impossible, to be free again.

Also, when the first lights of the sun begin to hit your window, the opposition to the government will be fighting among themselves for the places to occupy in the next elections that will only be next year, but they do not care if the issue happens to believe themselves more important than life itself. For them a position is power; a better location on the electoral list will mean being able to sit hand in hand to change figurines with those who say they are confronted but who actually share the detachment for the citizens who vote for them again and again. The opposition is that and leaves for later the real problems of a country that is falling apart at every moment. Fights for the television cameras for superfluous topics and that would make even the most imaginative blush, but that end when the lights go out. Hypocrisy at its highest level...

Perhaps as a dream or a utopia of those, we could make a referendum to be able to modify the lyrics of our National Anthem. Change the stanza that says "O let us swear with glory to die" for which all the healthy of judgment claim that it would be "Oh let us dream with glory to live"

**DE PEOR EN PEOR**

*Los que vivimos en la República Argentina, tenemos una particularidad que no todos tienen y que nos distingue de gran parte del mundo y esta es que cada vez que nos despertamos, ya sabemos que estamos peor que ayer. No necesitamos leer los periódicos, ni escuchar las noticias por TV y mucho menos consultar las redes sociales, basta con abrir los ojos y la realidad estará planteada,*

Todos sabemos que mientras nos lavamos la cara y los dientes, el dólar estará aumentando de nuevo para llegar otra vez al piso más alto de la historia y hacer que la brecha con el peso argentino sea cada vez más decepcionante; porque mientras los sueldos se pagan en pesos, las frutas, las verduras, la comida diaria, los medicamentos y hasta las necesidades mínimas, se actualizan a valor dólar. Batalla desigual si las hay.

Todos tenemos claro que mientras desayunamos, la inflación estará creciendo para convertirse de nuevo en una de las más altas del planeta, solo equivalente a países subdesarrollados y paradójicamente (o no) amigos fraternos dentro de una política que escapa de los cánones naturales pero que se mantiene merced a la ayuda de los fanáticos que cambian apoyo por planes sociales, presencia en los actos políticos por inmunidad sindical y amor por dinero, entre otras cosas.

Sabido es que mientras arrancamos el auto para llevar a los chicos al colegio, a nuestra esposa a su trabajo y después de un buen rato llegar a levantar la persiana del negocio familiar que cada día cuesta más mantener y que se cae a pedazos golpeado por la indiferencia del gobierno agregando impuestos y aplicando la consigna de no dejar vivir a quien trabaja dignamente, alguien estará entrando a robar en una casa, haya o no haya habitantes; otros estarán matando inocentes por el simple hecho de haberlos mirado a la cara y otros, los más, te estarán ultrajando la vida porque aunque la policía los atrape y los ponga presos, saldrán al otro día y seguirán robando, matando y haciéndote la vida imposible, para quedar libres de nuevo.

También, cuando las primeras luces del sol empiecen a golpear en tu ventana, la oposición al gobierno se estará peleando entre sí por los lugares a ocupar en las próximas elecciones que recién serán el año que viene, pero que no les importa si la cuestión pasa por creerse más importante que la vida misma. Para ellos un puesto es poder; una mejor ubicación en la lista electoral, significará poder sentarse mano a mano a cambiar figuritas con los que dicen estar enfrentados pero que en realidad comparten el desapego por la ciudadanía que los vota una y otra vez. La oposición es eso y deja para más adelante los verdaderos problemas de un país que se está viniendo abajo a cada momento. Peleas para las cámaras de televisión por temas superfluos y que harían ruborizar hasta a los más imaginativos, pero que se terminan cuando se apagan las luces. Hipocresía en su más alto nivel...

Tal vez como un sueño o una utopía de aquellas, podríamos hacer un referéndum para poder modificar la letra de nuestro Himno Nacional. Cambiar la estrofa que dice "Oh juremos con gloria morir" por la que todos los sanos de juicio reclamamos que sería "Oh soñemos con gloria vivir"

**HUMANE SOCIETY**

of sonoma county

Santa Rosa &amp; Healdsburg

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

**HumaneSocietySoCo.org/CVC**

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

**HumaneSocietySoCo.org/CVC**



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

spayneuter@humanesocietysoco.org

www.HumaneSocietySoCo.org

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882

555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

**HÁGASE VOLUNTARIO**

*¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales. Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En el Refugio de Servicios para el Cuidado 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**

**BECOME A PET VOLUNTEER**

*Don't have any pets of your own? Can't have pets in your home? Consider volunteering at your local animal shelter. Those displaced pets need socialization as well. At the Animal Care Services Shelter, there is a volunteer program to take part in. They offer opportunities to play with and socialize cats of all ages. They also have dog walking crews that work with the pets to help them be positive and pleasant animals that anyone would be happy to adopt. It is a great way to volunteer, the rewards you reap are just as valuable as the service you give to the animals. Win-win for all.*

**PLACES TO VOLUNTEER!**

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

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

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



# YOU ARE NOT ALONE

## WE ARE HERE TO HELP



## NO ESTAS SOLO

## ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

**WE CAN HELP  
VICTIMS OF:**

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



**PODEMOS AYUDAR  
A VICTIMAS DE:**

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

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

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

### **(707) 565-8250**

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