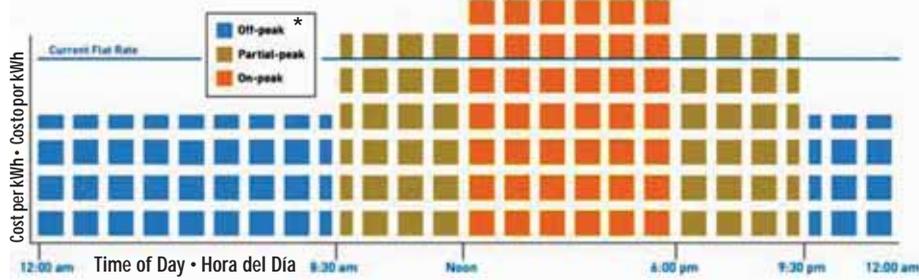
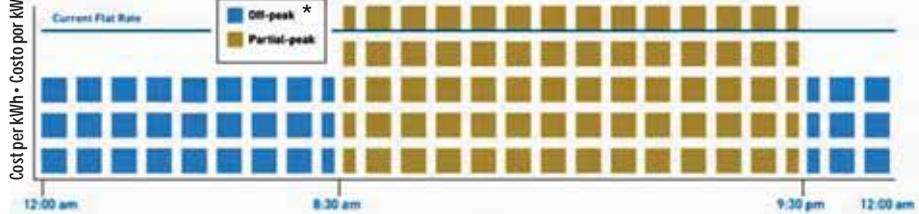


Time-of-use Summer Rates • Tarifas de Verano de Acuerdo al Tiempo de Uso



Time-of-use Winter Rates – Tarifas de Invierno de Acuerdo al Tiempo de Uso



* Off-peak (Fuera de horas pico) • Partial-peak (Horas pico parcial) • On-peak (Horas pico)

En noviembre de 2012, muchas de las pequeñas y medianas empresas, a las cuales Pacific Gas and Electric Company (PG&E) proporciona sus servicios, les fueron cambiadas sus tarifas fijas individuales a tarifas de acuerdo al tiempo de uso. La mayoría de las empresas de California pasarán por esta transición durante los siguientes años. Esto es parte de un requerimiento de la Comisión de Servicios Públicos de California para asegurar la confiabilidad del servicio de electricidad y un mejor futuro energético.

Las tarifas de acuerdo al tiempo de uso son ligeramente más altas durante los tardes de verano de lunes a viernes, cuando la demanda de electricidad es más alta, típicamente de 12:00 del mediodía a 6:00 p.m., desde el mes de mayo a octubre. Para compensar este periodo, las tarifas de acuerdo al tiempo de uso son más bajas el resto del tiempo. Esto significa que cuando usted hace uso de la energía, es tan importante como cuánta energía utiliza.

PG&E tiene ciertas herramientas a su disposición sin costo alguno y de muy fácil uso para ayudarle a administrar el consumo de energía de su empresa y con ello reducir el pago de su consumo de energía. Dentro de estas herramientas se incluyen:

- **My Energy** (Mi energía) – Regístrese o bien visite www.pge.com/myenergy para que vea el consumo de energía que hace su empresa y las opciones de tarifas.
- **Evaluaciones de energía en línea y en su empresa** – Visite www.pge.com/audit para descubrir ideas que se adaptan para ahorrar energía y que reducen sus costos de operación.
- **The Money-Back Tool** (La herramienta que le regresa dinero) – Visite www.pge.com/moneybacksolutions para que encuentre los descuentos e incentivos que se adaptan a las necesidades de energía de su empresa.

PG&E está comprometido en ayudar a las empresas a las que proporciona sus servicios para que tengan una mejor comprensión en el consumo de energía, que encuentren formas para conservar la electricidad y que se vean beneficiadas por las tarifas de acuerdo al tiempo de uso. Obtenga mayor información, pruebe nuestras herramientas y empiece a ahorrar ahora visitando www.pge.com/TOUrates o comunicándose al 707 577-1080.

In November 2012, many Pacific Gas and Electric Company (PG&E) small and medium business customers moved from a single flat electric rate to time-of-use rates. Most California businesses will transition over the next several years. This is part of a statewide plan mandated by the California Public Utilities Commission to ensure greater power reliability and a better energy future.

Time-of-use rates are slightly higher during summer weekday afternoons when electric demand is higher, typically noon to 6:00 p.m., May through October. In return, time-of-use rates are lower at all other times. This means that when you use energy, is just as important as how much you use.

PG&E has a number of no-cost, easy-to-use tools to help you manage your business' energy use and lower your bill. These tools include:

- **My Energy** – Sign up or log in to www.pge.com/myenergy to view your energy use and rate options
- **Online and on-site energy assessments** – Visit www.pge.com/audit to discover customized energy-saving
- **The Money-Back Tool** – Go to www.pge.com/moneybacksolutions to find rebates and incentives that fit your business' energy needs

PG&E is committed to helping business customers understand their energy use, find ways to conserve electricity, and benefit from time-of-use rates. Learn more, try our tools for yourself and start saving today by visiting www.pge.com/TOUrates or calling 707 577-1080.



Pacific Gas and Electric Company
Energy Solutions & Service
111 Stony Circle, Santa Rosa, California, 95401

WINNER'S WHEEL

WEDNESDAYS

Gira para ganar \$10,000

Miércoles del 3 al 24 de abril

Boletos a partir del 18 de marzo

RIVER ROCK CASINO

Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.
Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E

ABOGADO DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Knopp Pistiolas Administrative Law Attorneys

Abogado Spiro K. Pistiolas

Legal o No...Usted tiene derecho a **Recibir Dinero** Y Atención médica por su accidente **Primera Consulta Gratis!** Sin Estrés Laboral Se hacen visitas a casa!

Si No Gana, No Paga • Llámenos Hoy Mismo para Ayudarle!

707 864-2000 o 510 734-0367

Disponible los 7 días de la Semana

El hacer una reclamación, faltar o fraudulencia de compensación laboral es una felonía y podría ser sujeto a 5 años de cárcel o \$50,000 de multa o el doble del valor del fraude; también podría ser encarcelado y multado.

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción. I am not an attorney. Only provide self-help services at your specific discretion. LDA-34, Sonoma County

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes
Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public
Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney
Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases ~ Evictions ~ Notary Public

Doña Sara García • Por/by Ruth González • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez

Doña Sara García fue un nombre conocido ampliamente por todas las familias de Latinoamérica durante más de medio siglo. Sara fue una actriz mexicana que nació en Veracruz, México en 1895. Sara García fue la única sobreviviente de una familia compuesta de doce hijos. La madre de Sara García murió de fiebre tifoidea cuando Sara contaba con tan sólo cinco años de edad. Sara García es también conocida como "La Abuelita del Cine Mexicano". Frecuentemente representó papeles de matriarca sin dientes, de las que jalan las orejas y que llenan de encantadoras retribuciones a todos los miembros de la familia.

Sara García tenía 22 años de edad cuando estaba trabajando como profesora en una escuela de religiosas, fue entonces cuando se percató que se estaba produciendo una película en un lugar cercano. Era un filme mudo y en blanco y negro, además era la primera producción cinematográfica de la compañía para la producción de películas "Azteca Films", la cual estaba recién empezando. Después de haber realizado algunas pruebas en la pantalla, a Sara García se le ofreció un papel como extra y un contrato. Sara García estuvo participando en algunas películas durante ese año pero decidió enfocar su carrera en el teatro. Durante este tiempo, Sara García viajó por toda Latinoamérica y fue entonces cuando conoció a su esposo, Fernando Ibáñez. Ibáñez fue el padre de la única hija que tuvo Sara García, Fernanda Mercedes Ibáñez. Sara García se divorció de Ibáñez en 1923.

En 1933, Sara García regresó a la industria filmica. Cuando contaba con tan sólo 40 años de edad, se hizo extraer sus dientes para poder interpretar el papel de una abuela. Sara García obtuvo el papel y fue entonces cuando empezó su larga carrera filmica, la cual incluyó 150 filmes y diez telenovelas, en donde en la mayor parte de ellas interpretó el papel de abuela.

Cuando su hija contaba con 20 años de edad ya era una actriz con un gran futuro artístico (su nombre artístico fue María Fernanda Ibáñez) pero desafortunadamente contrajo fiebre tifoidea y falleció en 1940. Sara García pasó a mejor vida a la edad de 85 años, sin embargo ha sido inmortalizada en la etiqueta del tradicional chocolate mexicano "Abuelita", el cual es actualmente propiedad de la compañía Nestlé.

El reconocido cartonista de México, Emilio Rodríguez Jiménez, creó esta caricatura exclusivamente para La Voz. El objetivo de Rodríguez es promover la cultura literaria y artística a través de los medios de comunicación bilingües.



Doña Sara García was a household name in Latin America for over half a century. Sara García was a Mexican actress born in 1895 in Veracruz, Mexico. She had twelve siblings but was the only one to survive into adulthood. Garcia's mother died of typhoid fever when Garcia was just five years old. Garcia is also known as "La Abuelita de Cine Mexicano"; The Granny of Mexican Cinema. She often portrayed toothless, ear-twisting matriarchs who showered family members with loving retributions.

Garcia was twenty-two years old and working as a teacher in a religious school when she spotted a film being produced nearby. It was a silent, black and white feature film and the first production of the newly founded, Azteca Films production company. After some screen tests, Garcia was offered a role as an extra and a contract. She was in a few movies that year but decided to focus on a career in theater. During this time, she traveled throughout Latin America and met her husband Fernando Ibáñez. He fathered her only child, Fernanda Mercedes Ibáñez. They divorced in 1923.

In 1933, Garcia dove back into the film industry. When she was just forty years old, she had her teeth extracted in order to land the part of a grandmother. She got the part and thus began a long film career that included 150 films and ten telenovelas, mostly portraying a grandmotherly character.

Her daughter was an up and coming twenty year old actress (stage name, Maria Fernanda Ibáñez) when she contracted typhoid fever and passed away in 1940.

Sara Garcia passed away at the age of eighty-five, yet remains memorialized on the label of the traditional Abuelita Mexican hot chocolate (now owned by Nestle).

Mexico's renown cartoonist, Emilio Rodríguez Jiménez, created this feature exclusively for La Voz. It is Señor Rodríguez's goal to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

THRIVING WITH DISABILITIES FROM P. 9

children. The state's largest school district, Los Angeles Unified, reported that white elementary school students with autism on the city's affluent Westside have behavioral aides at more than 10 times the rate of Latinos on the Eastside.

It is vital that developmentally disabled children be diagnosed as early as possible. Children with autism may never learn to speak if the window for therapy closes. Know your rights and those of your child. Read the Lanterman Act and advocate for your child!

NENITA SAYS GOODBYE

As I bid Nenita farewell, she thrusts her little hand out towards mine and gives me a vigorous handshake. She smiles, touches her chin and makes an arching motion in the air. She is thank ing me in sign language. I am impressed with her manners and humbled by her graciousness.

PACO SAYS GOODBYE

Paco is about to pose for photos but first leans down into the lawn as if he's plucked something growing in it and stands up smiling, brings his hand towards his mouth and blows. In his own way, Paco has found a way to convey to our photographer how much he enjoys wishing upon dandelions. We can almost see the fluffy seeds flutter away. Paco poses in front of a blossoming fruit tree and gives us one of his world-encompassing grins. Thank you for being you, Paco.

Seventh Annual Redwood Empire Community Choral Festival

A celebration of the joys of communal singing • The best Sonoma County choruses in concert

Saturday, April 6, 2013, 7:30PM

Santa Rosa Bible Church • 4575 Badger Road, Santa Rosa
Free Admission • Donations Accepted
Information: 707-527-4999 ext. 9228 or santarosasymphonicchorus.com

"Sonoma State University is now home to one of the most remarkable performance spaces in the country, Weill Hall at the Green Music Center."
- Huffington Post



Lang Lang, classical pianist



Estrella Morente, Spanish flamenco singer



Maritza, Portuguese Fado singer



Herbie Hancock, Pianist, jazz composer, band leader

Grand Opening with Renee Fleming, soprano



Jon Batiste, pianist, Stay Human, modern jazz band

GREEN MUSIC CENTER opens 2013-14 season with an amazing array of world-class talent!

866 955-6040 for tickets or go to gmc.sonoma.edu

Also featuring Ruth Ann Swenson, soprano; Garrick Ohlsson, piano; Venice Baroque Orchestra, Philippe Jaroussky, counter-tenor; Jessye Norman, soprano; Handel's Theodora by The English Concert; Hillary Hahn, violin; Florian Boesch, baritone & Malcolm Martineau, piano; Itzhak Perlman, violin; Bryn Terfel, baritone; Opera with Leah Crocetto, David Lomeli & Santa Rosa Symphony; Richard Goode, piano; Handel's Messiah; Philharmonia Baroque Orchestra; Deborah Voight, soprano.



Tristan Humble account, Wells Fargo Bank, account No. 5870229605. Updates on Tristan Humble's condition and fundraising efforts are available under the title "welovetristanhumble" at CarePages.com.

Santa Rosa Symphonic Chorus PRESENTS

Jerome Kern's All the Things You Are



THE MUSIC OF JEROME KERN

BENEFIT CONCERT SUNDAY APRIL 21, 2013 3:00 PM

Support for TRISTAN HUMBLE'S medical expenses!

Glaser Center 547 Mendocino Avenue, Santa Rosa

Tickets: \$25 per person, includes complimentary refreshments

Wine available for purchase Tickets available from Stanroy's and Copperfield's in Santa Rosa, online at santarosasymphonicchorus.com, or from any chorus member

Information: 707-527-4999 ext. 9228 or santarosasymphonicchorus.com

El Día internacional de la Mujer • International Women's Day • Noris Binet



Foto de/Photo by Ruth González

Continuando con la celebración de este momento histórico que estamos viviendo, donde por primera vez, las mujeres globalmente se están manifestando para hacer conciencia de que la violencia en contra de la mujer no puede seguir siendo un mal común considerado normal, sino que es una aberración. La violencia en contra de la mujer no siempre ha existido en la historia de la humanidad, como algunos nos han hecho creer. Hubo un espacio histórico donde la humanidad en sus orígenes tenía al centro de la vida espiritual y religiosa una representación de la feminidad que era la Gran Madre Diosa dadora de vida. La imagen de la gran madre era no sólo respetada sino valorada y alabada. Y la posición de las mujeres no era de sometimiento y abuso, hubo sociedades de igualdad entre el hombre y la mujer.

Han habido muchas teorías de cómo fue que la posición de las mujeres en la sociedad se ha degradado, cuando existieron sociedades donde esto no existía. Hay otras preguntas que muchos se han hecho a través de los años, por ejemplo ¿por qué los hombres han desarrollado esta violencia en contra de sus compañeras, esposas, madres de sus hijos? Esta pregunta ha sido un enigma por muchos años. La batalla que las mujeres han estado librando por muchos años, finalmente ha empezado a dar frutos, uno de ellos es la celebración del Día Internacional de la Mujer.

SIEMPRE HAY QUE PROGRESAR

La descripción de este día puede encontrarlo si busca ONU Mujeres. Y aquí voy a transcribir algunos de los aspectos generales. Las Organización de las Naciones Unidas (ONU) comenzó a celebrar el Día Internacional de la Mujer el 8 marzo de 1975. Esta celebración surge de las actividades de los obreros a finales del siglo XX en América del Norte y Europa. Actualmente este movimiento, tal como hemos visto en Un Billón de Mujeres de Pie, se ha globalizado adquiriendo una dimensión extraordinaria en los países desarrollados y en vía de desarrollo por igual. Este gran movimiento ha sido fortalecido por cuatros conferencias mundiales de la ONU sobre la mujer, provocando un incremento en la participación de las mujeres en las esferas económicas y políticas, algo que no sucedía anteriormente.

El Día Internacional de la Mujer se ha convertido en un proceso de reflexión sobre los progresos que se han logrado, un llamado a que el cambio continúe y una celebración y reconocimiento hacia las mujeres comunes que han

demonstrado valor y determinación jugando un papel extraordinario en la historia de sus países y comunidades.

NOS COMPROMETEMOS

La ONU Mujeres es una entidad de la Organizaciones para las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. Durante la celebración se informó de los grandes adelantos que se han ido alcanzando. Es muy importante que en cualquier nivel que nos encontremos estemos conscientes de que vamos avanzando. Por ejemplo se ha creado la iniciativa "Nos Comprometemos" donde 50 gobiernos y la Comisión Europea se han comprometido a tomar medidas concretas para poner fin a la violencia contra niñas y mujeres. Y quizás la noticia más importante que nos involucra a todas las que vivimos en los EEUU es que el Presidente Obama declaró el restablecimiento de la Ley de Violencia en Contra de la Mujer. Esta ley permitirá ampliar la protección a mujeres inmigrantes e indocumentadas que son víctimas de abusos en sus casas y lugares de trabajo. El Presidente Obama dijo que la nueva ley no sólo mejorará el combate en contra de la violencia doméstica sino también la discriminación por sexo y por preferencia sexual.

NUEVA LEY

Hasta ahora, muchas mujeres inmigrantes casadas o viviendo con su pareja que son ciudadanos estadounidenses y sufrían de abusos, no tenían ninguna protección de las autoridades, con esta nueva ley las cosas han cambiado. Ahora cualquier mujer inmigrante indocumentada víctima de violencia física o sexual puede llamar a la policía sin miedo de ser deportada ¡Porqué esta nueva ley la protege! Otro aspecto fundamental de esta ley es la protección para las mujeres indígenas que viven en las reservas, quienes han estado sufriendo de violación sexual por hombres no-indígenas que entran a las reservas sólo para abusar de las mujeres. Con esta ley estos hombres no-indígenas que cometan actos de violencia en contra de las mujeres indígenas serán perseguidos por crímenes.

Estos logros dentro del campo de la ley y la justicia se han dado porque las mujeres se han levantado y demandado que las cosas cambien. El Día Internacional de la Mujer ha sido esencial no sólo creando conciencia sino utilizando los canales mundiales y legales para demandar la creación y ejecución de nuevas leyes. Han declarado que todas las mujeres merecen el derecho de vivir libres y sin temor de ser violadas y golpeadas solamente porque son mujeres.

We continue to celebrate today's historical moment, where for the first time, women across the globe are gathering to raise awareness that violence against women must end. It is not a common malady but an aberration. Violence against women has not always existed in the history of mankind as some would have us believe. There was a time in history when humanity had at the center of spiritual and religious life a representation of femininity, Great Mother Goddess, giver of life. The image of the Great Mother was not only respected but valued and praised. The position of women was not one of subjugation and abuse; there were societies of equality between men and women.

There have been many theories on how the position of women in society became degraded and when these societies existed. There are other questions that have been asked over the years, such as why men developed this violence against their partners, wives and mothers of their children? This remains an enigma. The battle that women have been fighting for many years has finally begun to bear fruit, one of which is the celebration of International Women's Day.

ALWAYS PROGRESS

This day's description can be found if you search online for UN Women. The United Nations (UN) began to celebrate International Women's Day on March 8, 1975, drawing upon activities of workers in the late twentieth century in North America and Europe. Currently this movement, as we have seen in *One Billion Women Rising*, has globalized acquiring an extra dimension in developed and developing countries alike. This great movement has been strengthened by four global UN conferences on women, causing an increase for the first time in the participation of women in economic and political spheres.

International Women's Day has become a process of reflection on progress that has been made, call for continued change and a celebration and recognition of ordinary women who have shown the courage and determination to play an extraordinary role in the history of their countries and communities.

COMMIT

UN Women is an entity of the UN Organizations for Gender Equality and the Empowerment of Women. The celebration highlighted major advances that have been achieved in this area. It is very important that no matter what level we find ourselves at, we are conscious of making progress. For example, the initiative "COMMIT" is a pledge by 50 governments and the European Commission to take concrete action to end violence against girls and women. And perhaps the biggest story that involves us all because we live in the U.S. is that President Obama declared the restoration of the Law of Violence Against Women. This bill will extend protection to women and

undocumented immigrants who are victims of abuse in homes and workplaces. President Obama said the new law will not only improve the fight against domestic violence but also discrimination by gender and sexual preference.

NEW LAW

Until now, many immigrant women married or living with a partner and suffered from abuse, had no protection from the authorities. This new law changes that. Now, any undocumented immigrant women who are victims of physical or sexual violence can call the police without fear of deportation because this new law protects them!

A key aspect of this law is that it protects indigenous women living on reservations who have been suffering rape by non-Indian men entering reservations to abuse women. With this law, these nonindigenous men who commit violence against indigenous women are prosecuted criminally.

These achievements in the fields of law and justice have occurred because women have stood up and demanded that things change. The International Women's Day has been essential not only creating awareness but using global and legal channels to demand the creation and execution of new laws. They have stated that all women deserve the right to live free and without fear of being raped and beaten just because they are women.



CASA DE SONOMA COUNTY BUSCA CONSEJEROS VOLUNTARIOS PARA NIÑOS DESATENDIDOS. Todos los días en el condado de Sonoma, muchos niños son removidos de sus hogares debido a que han sido abusados, descuidados o abandonados. Sin tener culpa alguna, estos niños se han convertido en personas dependientes de la Corte Juvenil y entran a un mundo donde en ocasiones el ya sobre cargado sistema legal no puede escuchar sus voces. Estos jovencitos necesitan un defensor de CASA para que les proporcione apoyo consistente y personal durante algunos meses y en ocasiones años de procedimientos legales. También es muy frecuente que los niños se muden de un lugar temporal a otro, sin nunca saber qué es tener la comodidad de un hogar permanente. El voluntario de CASA proporciona el contacto humano que el joven necesita y la experiencia adulta y la percepción que el corte necesita para tomar mejores decisiones para ellos. El ser parte de CASA marca la diferencia en la vida de estos jóvenes.

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

Los oficiales de la Corte Juvenil han identificado 30 jóvenes más que necesitan apoyo y CASA apela a la bondad de los residentes del condado de Sonoma para que realicen un voluntariado. Si a usted le importa y dispone de alrededor de diez horas al mes, ser parte de CASA puede ser un trabajo gratificante. Un voluntario de CASA es una voz ponderosa en la vida de un niño.

La directora ejecutiva, Millie Gilson, indica que existen aproximadamente 155 voluntarios y espera reclutar 25 más para el próximo entrenamiento. **El entrenamiento de primavera se lleva a cabo durante tres días y medio, el cual inicia el jueves 18 de abril de 2013, de 10:00 AM a 1:00 PM, después el martes 23 de abril hasta el jueves 25 de abril, de 8:30 AM a 5:00 PM. Las clases son llevadas a cabo en la oficina de CASA, en el complejo de Los Guillicos, cercano a Oakmont, en Santa Rosa. Para mayor información y registrarse al entrenamiento de CASA, comuníquese con Millie Gilson al 707 565-6375.**

SONOMA COUNTY CASA SEEKS VOLUNTEER MENTORS FOR NEGLECTED CHILDREN. TRAINING: April 30 and April 23-25 Every day in children who have been abused, neglected, or abandoned are removed from their homes. Through not at fault, they are made dependents of Juvenile Court and enter a world where an overburdened legal system sometimes cannot hear their voices. Youth need a CASA advocate to provide consistent and personal support to go through months or years of legal procedures. Often, the children are moved to temporary placements, never knowing what it is to have the comfort of a permanent home. The CASA volunteer provides needed human contact the adult experience and savvy the court needs to make better decisions for them. Being a CASA makes a difference in the lives of these youth: "If it weren't for you, school would have been harder. If it weren't for you, I would not have started school with new clothing. If it weren't for you, I would not have had a wonderful senior year. If it weren't for you, I would not have my CASA. If it weren't for you, I wouldn't be me. Thank you." *Written by a CASA youth.* CASA is appealing to Sonoma Co. residents to volunteer for an additional 30 positions. If you care and have about 10 hours a month to spend, being a CASA can be a very gratifying work, a powerful voice in a child's life. **Classes are held at CASA's office at the Los Guillicos complex near Oakmont in Santa Rosa. For more information and to sign up for the CASA training, contact Millie Gilson at 707 565-6375.**

Los Perros y los Gatos**QUIÉREME — ESTERILÍZAME**

Por Sandra Lupien dept. de salud del condado de sonoma

Todos saben que el esterilizar o castrar a los gatos y perros ayuda a reducir la población de estos animales que viven en la calle, pero muchos no nos percatamos que el esterilizar o castrar a nuestras mascotas es el primer paso a seguir para proporcionarles la posibilidad de una vida más feliz y más larga.

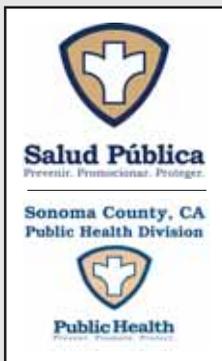
Las mascotas esterilizadas o castradas pueden vivir por más tiempo y tener una vida más saludable. El esterilizar a su mascota hembra antes de que tenga su primera atracción sexual previene el contraer infecciones uterinas y, frecuentemente

mortal, cáncer de mama. El castrar a su mascota macho antes de que alcance la edad de seis meses le ayuda a prevenir el padecer cáncer de testículos.

Las mascotas esterilizadas o castradas sienten mayor comodidad, tienen un mejor comportamiento y son menos agresivas. Las gatas sienten atracción sexual de cuatro a cinco días cada tres semanas durante la época de apareamiento. En un esfuerzo de atraer a sus compañeros, las gatas aúllan y orinan con mayor frecuencia ¡en todas las diferentes áreas de la casa!

Un perro que no está castrado hará cualquier cosa con tal de encontrar una compañera, incluyendo el dañar la propiedad para poder escapar de la casa. Una vez que está libre, el perro se encuentra en gran riesgo de ser atropellado por un automóvil, o bien de involucrarse en peleas con otros perros machos ¡lo que lo pone en riesgo!

Los gatos y los perros esterilizados o castrados enfocan su atención en las familias humanas que los



acogen, mientras que aquellos que no están esterilizados se pueden mostrar agresivos y celosos de su territorio (lo cual puede incluir el orinar dentro de la casa).

Esterilizar su mascota le ahorra dinero a largo plazo. El costo de la cirugía por esterilizar o castrar a su mascota es mucho más bajo que el costo de tener que cuidar toda una camada de cachorros o mininos. También es mucho más bajo el costo de esterilizar o castrar que el alto

costo de los tratamientos para combatir el cáncer y lesiones que pueden ser prevenidas al esterilizar o castrar.

Nuestra comunidad ama la compañía que recibe de los gatos y los perros. Es por esto que *Sonoma County Animal Care and Control* (Control y Cuidado Animal del Condado de Sonoma) ha iniciado su programa "Love Me Fix Me" ("Quiéreme Protégeme"), el cual es un servicio móvil de esterilización y castración. Vea el horario de esta clínica en www.sonoma-county.org/shelter/spayneuter_appointment_es.htm, después comuníquese al **1.800.427.7973** para hacer una cita ¡Es fácil y a un precio bajo!

Demuestre su amor — proporcione a su mascota un vida larga, feliz y saludable ¡esterilícela o cástrala ahora!

LOVE ME — FIX ME

By Sandra Lupien, sonoma co. public health

Everyone knows that spaying or neutering our cats and dogs helps reduce stray populations, but many don't realize that sterilizing our pets is the first step toward giving them the happiest, longest lives possible. Here's why:

Sterilized pets can live longer, healthier lives. Spaying your female pet before her first heat helps prevent uterine infections and (often deadly) breast cancer. Neutering your male pet before he reaches the age of six months helps to prevent testicular cancer.

Sterilized pets are more comfortable, better behaved, and less aggressive. Female cats go into heat four to five days every three weeks during breeding season. In an effort to attract mates, they yowl and urinate more frequently—sometimes all over your house!

An unsterilized male dog will do just about anything to find a mate, including damaging your property to escape the house. Once free, he's at risk of being run over by a car, or of getting in fights with other male dogs — and that puts you at risk!

Sterilized cats and dogs focus their attention on their human families, while those who aren't sterilized may become aggressive or territorial (which can include urinating indoors).

Sterilizing your pet saves you money in the long run. The cost of your pet's spay/neuter surgery is a lot less than the cost of having and caring for a litter of puppies or kittens. It also beats the cost of expensive treatments for cancer and injuries that can be prevented by sterilizing.

Our community loves its companion cats and dogs. That's why Sonoma County Animal Care and Control has launched "Love Me Fix Me," a low-cost mobile spay/neuter service. View the clinic schedule at www.sonoma-county.org/shelter/spayneuter_appointment_es.htm, then call **1.800.427.7973** to make an appointment. It's easy and affordable!

Show your love — give your pet a long, happy, healthy life — spay or neuter today!

La Familia y el Cuidado de los Niños • Family and Child Care

DESARROLLANDO UNA RELACIÓN POSITIVA CON SU BEBÉ

Por Dr. David Anglada-Figueroa Psy.D

Los padres sueñan que sus hijos crezcan sanos y que les vaya bien en la escuela, en el trabajo, en el matrimonio y en la vida. Como psicólogo, cuanto más trabajo con las familias, más estoy convencido de que la clave para que un niño crezca bien, sea un ciudadano excelente y tenga un impacto positivo en nuestro mundo es tener una relación positiva con sus padres y cuidadores desde su nacimiento.

UN COMIENZO TEMPRANO ES MEJOR

Tan pronto nace su bebé, pueden comenzar a desarrollar una relación positiva. Aquí están algunas ideas:

- **Acérquese** a su bebé para que le pueda ver.
 - **Hable con su bebé de una manera clara y amorosa** para capturar su atención. Usted puede comenzar incluso antes de su nacimiento, mientras todavía está en el vientre de mamá.
 - **Toque** a su bebé con un ligero masaje y juegue con él mientras está cerca.
 - **Hable o cante** con su bebé.
 - **Bese y abrace** a su bebé para que pueda sentir su amor.
- Estas acciones ayudan a estimular las células del cerebro de su bebé a crecer y desarrollarse, mientras crea un apego saludable con él que durará toda la vida.

LA ATENCIÓN Y EL AMOR

Las necesidades más importantes de su bebé son la atención y el amor. Debido a que su bebé no va a entender sus palabras hasta que sea un poco mayor, el tener una actitud positiva mientras atiende sus necesidades y expresar amor y afecto ayudará a comunicar la importancia de su relación con él. El cerebro de un bebé está bien equipado desde el nacimiento para capturar esas expresiones de amor, voz amable, tacto cariñoso y su sonrisa. Esta necesidad de atención y amor también ayudará a formar la personalidad de su bebé a medida que crece. Por ejemplo, hablar a su bebé con una voz suave la mayor parte del tiempo y ser paciente cuando llora le ayudará a mantener la calma más adelante en la vida, incluso cuando se enfrente a dificultades.

JUGAR

Como he dicho antes, jugar con su bebé es quizás la forma más eficiente de crear una relación positiva con él, promover un autoestima sana y reforzar actitudes y comportamientos positivos en los niños. El juego puede ocurrir de muchas maneras, ya que sólo se requiere de su deseo de jugar, y su experiencia de lo que su bebé disfruta. Aquí hay algunas maneras de cómo lo puede hacer:

- **Observe** cuando el bebé sonríe o hace gestos después de jugar. Esta será una pista sobre lo que le gusta.
- **Hable con su bebé y sonríale.** Describa lo que está haciendo para que aprenda a asociar lo que hace con las palabras adecuadas.
- **Muestre su afecto** a través del tacto. A muchos bebés les gustan los abrazos suaves y cuando agarra sus mejillas juguetonamente.
- **Sea juguetón** mientras lee un libro, cante a su bebé o durante cualquier otro tiempo de calidad juntos.

El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión por las familias y los niños, y un portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Primeros 5 anima a los padres a leer, hablar, y jugar todos los días con sus hijos. Para obtener más información, visite primeros5condadodesonoma.org.

DEVELOPING A POSITIVE RELATIONSHIP WITH YOUR BABY

By Dr. David Anglada-Figueroa

Parents dream that their kids will grow up healthy and do well in school, at work, in marriage and in life. As a psychologist, the more I work with families, the more I'm convinced that the key for a child to grow up, become an excellent citizen, and make a positive impact in our world is to have a positive relationship with his parents and caregivers, starting at birth.

AN EARLY START IS BETTER

As soon as a baby is born, begin developing this new positive relationship. Here are some ideas:

- **Get close** to your baby so that she can see you.
 - **Talk to her in a clear and loving way** to grab her attention. You can begin even before she is born, while she's still in mommy's belly.
 - **Touch** your baby with light massages and play with her while you are close.
 - **Talk or sing** to her.
 - **Kiss and hug** your baby so she can feel your love.
- These actions help stimulate your baby's brain cells to grow and develop, while creating a healthy bond with you that lasts a lifetime.

ATTENTION AND LOVE

Your baby's most important needs are attention and love. Since your baby won't understand your words until he is a little older, having a positive attitude while attending to his needs and expressing love and affection will help communicate the importance of your relationship with him. A baby's brain is well equipped as soon as he is born to catch these expressions of love—a kind voice, caring touch, and your smile. This need for attention and love will also help form your baby's personality as he grows up. For example, speaking to your baby with a soft voice most of the time and being patient when he cries will help him stay calm later in life, even when facing difficulties.

PLAY

As I have said before, playing with your baby is perhaps the most efficient way to create a positive relationship with your baby, promote healthy self-esteem and reinforce positive attitudes and behaviors in children. Play can happen in many ways, as it just requires your desire to play, and the experience of what your baby enjoys. Here are some ways to do it:

- **Notice** when your baby smiles or makes gestures after you play. This will be a clue about what she enjoys.
- **Talk to your baby and laugh.** Describe what she is doing so that she learns to associate what she does with the right words.
- **Show affection through touch.** Many babies like gentle hugs and when you grab their cheeks playfully.
- **Be playful** while reading a book, singing to your baby or any other quality time together.

Dr. David Anglada-Figueroa is a clinical psychologist with a passion for families and children and a spokesperson for First 5 Sonoma County. First 5 encourages parents to Read, Talk, and Play every day with their babies. For more information, visit first5sonomacounty.org.

¿SIENTE ESTRÉS?

Señales y Soluciones

Por Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D.

¿Tiene días en los que hay demasiado por hacer? Tal vez no se detiene a comer, se siente irritable y le grita a sus hijos por cualquier cosa. Puede ser que esté experimentando estrés. Si es así, no se encuentra solo. Todos nos hemos sentido estresados y sabemos cómo se siente cuando hay demasiadas presiones de parte del trabajo, la escuela, los familiares u otras circunstancias de la vida.

El estrés es una reacción natural a presiones físicas y emocionales. Es una manera en la que respondemos a los cambios y desafíos que enfrentamos, ya sean nuevas tareas en el trabajo, exámenes en la escuela, o problemas interpersonales. El estrés puede causar síntomas físicos, tales como dolores de cabeza, de estómago y alta presión arterial. También está asociado a la ansiedad, a la depresión, a problemas de sueño, al enojo y a la agresión.

Cuando los niños sienten estrés pueden manifestar síntomas similares y pueden tener dificultades concentrándose, o comportándose en la escuela o en casa. Los adolescentes y los adultos pueden responder al estrés bebiendo, fumando, comiendo en exceso o usando drogas. Estas maneras de manejar el estrés tienen consecuencias negativas las cuales pueden añadir aún más estrés.

Las siguientes son maneras más saludables de lidiar con el estrés, las cuales pueden hacer una gran diferencia para usted y su familia:

- **Revise su itinerario.** Si está haciendo demasiado, decida qué tiene más importancia para usted y su familia y elimine otras actividades. Planifique ratitos de descanso.
- **Descanse y duerma lo suficiente.** El dormir nos ayuda a mantenernos saludables y con energías. La recomendación general es que los adultos duerman ocho horas cada noche, mas las necesidades individuales varían.
- **Descubra maneras de relajarse,** tales como salir a caminar, leer, escuchar música o darse un baño. Si se encuentra trabajando, intente lo siguiente por 5 minutos: siéntese, cierre los ojos, tome varias respiraciones profundas, relaje las partes de su cuerpo que se sientan tensas, tales como el cuello y los hombros. Piense en personas, cosas o lugares que le hacen sentir cómodo y contento.
- **Haga ejercicios regularmente.** Puede caminar, practicar jardinería, montar bicicleta, jugar deportes o bailar con sus niños.
- **Coma bien, tres veces al día.** Si nota que tiende a comer más cuando siente estrés, evite la comida chatarra y escoja alternativas sanas.
- **Haga una lista y ponga en orden de prioridad lo que tiene que hacer.** Trate de cumplir con alguna tarea cada día y elimínela de la lista. Use calendarios y libros de citas para que le ayuden a organizarse.
- **Escriba sus sentimientos en un diario, dibuje o pinte** para explorar aquello con lo que esté lidiando, y expresar sus emociones.
- **Procure ayuda de familiares, amistades, o profesionales.** Asista a clases sobre el manejo del estrés o la crianza infantil, participe en consejería o terapia, o hable con su médico o líder religioso.

El estrés es parte de la vida. ¡Reconózcalo, Redúzcalo, y Relájese! Gracias a la enfermera Rona por el artículo en inglés que sirvió de base para esta versión.

Para más información, orientación e inspiración, visite www.nuestrosninos.com, Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook, y sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en Latino Mix 100.7/105.7FM, KBBF 89.1FM, KLOK 99.5FM, KSES 107.1 y KMBX 700AM.



Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D



See us on Facebook Programa de Radio Nuestros Niños

STRESSED?

Signs and Solutions

By Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Are there some days when you have too much to do? Perhaps you don't stop to eat, you become irritated, and yell at your children for no reason. You may be experiencing stress overload. If so, you're not alone.

We've all experienced stress, and know how it feels when there are excessive demands from work, school, family members, or other life circumstances.

Stress is a natural reaction to physical and emotional pressures. It's a way we sometimes respond and react to changes and challenges that come our way, like a new task at work, a test, or relationship problems. Stress can cause physical symptoms such as headaches, stomachaches, and increased blood pressure. It is also associated to anxiety, depression, trouble sleeping, anger and aggression.

When children are under stress they may show some of the same symptoms, and they may find it hard to concentrate and behave in school and at home. Teenagers and adults may respond to stress by drinking too much, smoking, overeating, or doing drugs. These ways of coping have negative consequences that may increase the level of stress experienced.

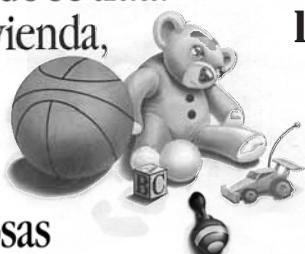
The following are healthy ways to deal with stress which can make a big difference to you and your family:

- **Evaluate your schedule.** If you're too busy, decide what's most important to you and your family, and cut out some activities. Plan for some "down time."
- **Get enough rest and sleep.** Sleep helps you stay healthy, and feel re-energized. The standard recommendation for adults is to get eight hours of sleep a night, but keep in mind, individual needs will vary.
- **Discover ways to relax,** such as reading a book, taking a walk, listening to music, or taking a bath. If you're at work and are limited in what you can do, try this for 5 minutes: sit, close your eyes, take a few deep breaths, relax any part of your body that feels tense, like your shoulders and neck. Let your mind think of places, people, or things that make you feel comfortable and happy.
- **Get regular exercise.** It can be walking, gardening, bike riding, playing ball, or dancing with your children.
- **Eat well, and don't skip meals.** If you find that you eat more when you're under stress, avoid junk food, and find healthy alternatives.
- **Make a list and prioritize the things you have to do.** Try to get something done each day, and cross it off of your list. Use a calendar and appointment book to help with organization.
- **Write your feelings or draw a picture in a journal** as ways to learn more about what you are dealing with and express your emotions.
- **Get help from friends, family, or professionals.** Attend a stress management class, parenting class, see a counselor, or talk with your doctor or religious leader.

Stress is a normal part of life. Recognize it, Reduce it, and Relax!

Listen to Dr. Marisol in Nuestros Niños on Sundays from 8 to 9 AM in Latino Mix 100.7/105.7 FM, 89.1 FM La Nuestra KBBF, KLOK Tricolor 99.5 FM, 107.1 FM and KMBX KSES 700 AM. For more information, call 1-866-99NINOS and visit www.nuestrosninos.com and programa de radio Nuestros Niños in Facebook.

Cuando se trata de vivienda,



las cosas pequeñas no deberían convertirse en barreras.

Si tiene niños y le niegan un apartamento, le piden un depósito mayor, le limitan el uso de las comodidades, o le dicen que sólo puede vivir en ciertas partes del complejo de apartamentos... eso puede ser discriminación. La discriminación es contra la ley.



VIVIENDA JUSTA ES LA LEY

La única forma de ponerle un alto a la discriminación es luchando contra ella. Si sospecha de prácticas de vivienda injustas, llame al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) o a su centro local para la vivienda justa.

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU. • 1-800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275

When it comes to housing, little things shouldn't make a difference

If you have children and a landlord refuses to rent to you, requires a higher security deposit, limits the use of facilities, or says you can only live in certain areas of a housing complex. ...that could be discrimination. And housing discrimination is against the law.

FAIR HOUSING OF MARIN
415 457-5025

TDD: 800 735-2922

Se habla español

Noi tiếng Việt Nam, xin gọi

(415) 491-9677



Harvest for the Hungry Garden's

Huge Annual Plant Sale

Saturday April 27
9:00 - 2:00
1717 Yulupa Ave. @ Hoen ~ Santa Rosa
(7 blocks from Whole Foods)

Organically grown heirloom vegetables
flowers
native & habitat plants
medicinal & culinary herbs
Garden handcrafts & planters

Always a terrific selection!

A benefit for Harvest for the Hungry Garden
For information visit www.harvestgarden.org



JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm Mon; 3–5 pm Tues for Children; 6–8 pm Thursdays

490 City Center Drive, Rohnert Park (behind the Public Library)
707 585-7780

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.538.1812 or e-mail ads@lavoza.us.com

SERVICES • SERVICIOS



Pauline Baldenegro,
Enrolled Agent
707.577.8291
FAX: 707.578.3588

BALDENEGRO TAX SERVICES

1120 College Avenue
Santa Rosa, CA 95404
Baldenegrotax1@sbcglobal.net

Puedo ayudarlo en lo siguiente:

- Impuestos • Embargos (Levy) de su salario o cuenta bancaria • Multas • Establecer un acuerdo de pago a plazos • Gravámenes (Liens) del IRS o estatal • Oferta de Compromiso • Representación en Colección, Auditorías, Apelaciones • Cartas de traducciones • Preparación de impuestos • Notary Public • W7
- Lláme para hacer una cita y discutir una solución a su problema. Ex-IRS agente por 34 años.*

I can help you with • Unfiled and unpaid taxes • Wage/Bank Levy Garnishments • Penalties • Installment Agreements • IRS/State Tax Liens • Offer in Compromise • Representation in Collections, Audits, Appeals • Translation of letters • Tax Preparation • Notary Public • W7

Call for an appointment to discuss a resolution of your tax problem. I am an Ex-IRS agent, 34 years experience.

Santa Rosa Blinds

We Clean and Repair Window Shades/Blinds

707-546-2440
www.santarosablinds.com
860 Piner Road, Unit 33
Santa Rosa, CA 95403

MAESTRA DE INGLÉS

ENGLISH TUTOR — groups or private
En grupo o privado. Hablo español.
Déjame su número de teléfono despacio!
Rhodan Vignaud 707.477.7273

EMPLEOS • EMPLOYMENT

KCC, una compañía "Computershare", administradora de reclamos legales y que ha recibido diversos reconocimientos, proporciona Administración para el Establecimiento de Acciones de Clase y Servicios de Notificación Legal. En KCC, nuestra gente hace la diferencia. Hemos sido nombrados el Mejor Lugar Para Trabajar por el Diario *North Bay Business*.

Actualmente estamos buscando candidatos para nuestro puesto de **Especialista de Proyectos** en nuestra oficina de Novato, CA. Es un puesto temporal en nuestra división de Acción de Clase. Dentro de las responsabilidades se incluyen establecimiento y procesamiento de casos, realización de diversas verificaciones para el aseguramiento de la calidad y aseguramiento de quejas en general y proyectos eficientes de producción.

Dentro de los requerimientos se incluyen: tener fluidez en el idioma español con una excelente comunicación verbal y escrita, sólido conocimiento de MS Office y excelente atención en el detalle.

KCC, a Computershare company, is an award winning legal claims administrator providing Class Action Settlement Administration and Legal Notification Services. At KCC, our people make the difference. We have been named a Best Place to Work by the North Bay Business Journal.

We are currently seeking candidates for our **Project Specialist position** in our Novato, CA office. This is a temporary role in our Class Action division. Responsibilities include case setup and processing, performing various quality assurance checks, and ensuring overall compliance and efficient production of projects.

Job requirements include: Fluent in Spanish with excellent verbal and written communication skills, strong MS Office knowledge and great attention to detail.

Contact: **Kimberly Clark** at Kimberly.Clark@computershare.com.

Get more @ www.lavoza.us.com announcements and employment

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios **GRATIS** de empleo y entrenamiento!
Orientaciones en español: jueves a las 10 de la mañana; Si no es ciudadano, favor de traer permiso de trabajo

LOOKING FOR WORK?
FREE employment & training services!
Orientations in English: M-F 1:30pm. If you are not a citizen, please bring Right-to-Work document
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2227 Capricorn Way, Suite 100
Santa Rosa, CA 95407
www.joblinksonomacounty.com

RENTALS • ALQUILER



PEP Housing
Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.

PEP Housing cuenta con 14 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! Se acepta Sección 8.

Affordable Apartments for Seniors. PEP Housing has 14 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today! Section 8 Vouchers accepted. **707 762-2336**
www.pephousing.org

Nature is Calling Us to Come Together — Save the date...
Summer Solstice Retreat, The Language of Spirit, June 21, 22, 23, 2013. You are invited to a weekend of healing with Luz Navarrette Xumakari at Ratna Ling Retreat Center, So. Co. Create a sacred circle, come together, open your heart in a journey of spirit. Find out more @ luznavarrettexumakari.org

Victoria Palacios

Servicios de Inmigración de Santa Rosa



• *NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.*

- Les ofrece trámites de inmigración, *aseguranza de automóvil.*
- *Con 20 años de experiencia en inmigración trabajando con familias, parejas e individuos.*
- *Les explico la ley conforme su caso individual. No hago promesas falsas.*
- *El poder está en la educación.*
- More than 20 years of Immigration processing experience. I offer you an understanding of the law as it pertains to your case.
- Auto insurance services.

- *¡Podemos tramitar su permiso de vehículo via Internet ya listo para viajar tranquilo!*
- *NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.*

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios

No soy abogada 707 573 1620
422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita. Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

Foreclosure ahead... Pérdida de Casa Adelante ...exit here for help!

If you're headed for foreclosure, we can help.
To speak with a certified HUD Housing Counselor call Fair Housing of Marin 415 457.5025

Today there are alternatives for many difficult mortgage situations. A HUD-approved housing counselor may be able to help direct you with FREE and trustworthy advice.

There are ways to avoid foreclosure.

Si usted está por perder su casa, podemos ayudarle.

Hoy en día hay alternativas para muchos dueños de casa con dificultades manteniendo sus hipotecas. Un consejero certificado por HUD podría ayudarle con consejos GRATIS.

Hay maneras de evitar la pérdida de su casa.

Para hablar con un consejero certificado por HUD, llame a: **FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025**
TDD: (800) 735-2922 - Se habla español *Noi tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677*
La Ley Federal de Equidad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, tipo de familia o discapacidad.

Se habla español! **"Get It Darker"**
Window Tinting & More
window tinting
hid kits • car audio
car alarms
707 536-3704
400 East Todd Rd Suite A
Santa Rosa CA. 95407
WWW.GETITDARKER.COM

Trabajos de Costura *Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. Se hacen cortinas para ventanas*
Lupe
Clothing Repairs; Alterations; Reasonable Prices; Santa Rosa
Precios razonables 707-548-8552 o 707-566-8410

Get new info @ [lavoza.us.com!](http://lavoza.us.com)

Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:
2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559
707.255.8666
TERESA FOSTER
IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT
Call for free appointment • Llama para una cita gratis I'm not an attorney • No soy abogada
Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!
Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía • Adjustments • Ajustes Inmigratorios

¿Conoce a algún adolescente homosexual, bisexual o transexual? ¡Ellos (y usted!) deben de conocer sobre Imágenes Positivas! Una organización local que ayuda a construir auto seguridad y fortaleza en los jóvenes y jóvenes adultos que son GLBTQOI
WWW.POSIMAGES.ORG Jim or Nancy: 707-568-5830

Know a Gay, Bi or Trans Teen? They (and you!) should know about Positive Images! A local organization helping build self confidence and strength in GLBTQOI youth and young adults.

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN
All IMMIGRATION Matters
Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue
131 A Stony Circle, Ste 475, Santa Rosa, 95401 707.433.2060
202 W. Perkins St, Ste C, Ukiah, 95482
1041 Jefferson St, Ste 3, Napa, 94559 707.224.2272
Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL

\$\$ RECYCLE \$\$
Global Materials Recycling
Prices subject to change without notice. Los precios están sujetos a cambio sin previo aviso
Botes de aluminio • Aluminum Cans
Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers
Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**
We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors FREE.
Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • *Open Daily 8-5 except major holidays*
707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit

Diarario Everyday / Abril \$1.75 por libra per pound

¿Alguna vez has pensado
en tu futura profesión
estudiando lo que te
APASIONA en Arte y Diseño?



**ACADEMY of ART
UNIVERSITY®**

FOUNDED IN SAN FRANCISCO 1929
BY ARTISTS FOR ARTISTS

Entonces regístrate en la Academy of Art University en San Francisco. Aprende a dibujar, a crear animación, juegos de video o sitios web, diseño de modas o filmación.

Puedes obtener tu título en San Francisco o uniendote a la comunidad global estudiando por computadora.

Llama al **800-758-2787** o visita www.EstudiaArtyDiseno.com

¡No puedes obtener **ESTA** experiencia en ningun otro lugar!

Convierte la carrera de tus sueños en una **REALIDAD**
en la Academy of Art University en San Francisco.

Todas las clases se enseñan en inglés: ACTING (ON CAMPUS ONLY)/ADVERTISING/ANIMATION & VISUAL EFFECTS/ARCHITECTURE/ART EDUCATION/ART HISTORY/FASHION/FINE ART/
GAME DESIGN/GRAPHIC DESIGN/ILLUSTRATION/INDUSTRIAL DESIGN/INTERIOR ARCHITECTURE & DESIGN/JEWELRY & METAL ARTS/LANDSCAPE ARCHITECTURE/MOTION PICTURES &
TELEVISION/MULTIMEDIA COMMUNICATIONS/MUSIC PRODUCTION & SOUND DESIGN FOR VISUAL MEDIA/PHOTOGRAPHY/VISUAL DEVELOPMENT/WEB DESIGN & NEW MEDIA

Visite www.academyart.edu para información sobre costos, información sobre préstamos estudiantiles, posibles carreras e información adicional.

¡NO SEA EL VECINO DE SU BARRIO QUE PERMITE EL DESARROLLO DE MOSQUITOS!

Revise diversas áreas alrededor de su casa que pudieran ser contenedores de agua de lluvia durante este invierno.

Ejemplo de fuentes de mosquitos y formas de reducir los mosquitos en su casa.

FOSAS SÉPTICAS: Repare las grietas o agujeros sobre las tapas de las fosas. Coloque filtros que permitan la ventilación de las tuberías.

ESTANQUES, LUGARES DEL JARDÍN DONDE SE ACUMULA AGUA U OTROS ABREVADEROS: Coloque peces que se alimentan de mosquitos (disponibles en su distrito local para el control del mosquito).

BARRILES QUE ACUMULAN EL AGUA DE LA LLUVIA: Cúbralos con una malla fina.

TUBERÍAS Y CANALES PARA EL DESAGÜE DE LAS LLUVIAS: Remueva hojas y otras acumulaciones.

CONTENEDORES, CARRETILOS, JUGUETES, ETC: Colóquelos "boca abajo" o bien guárdelos en un lugar cubierto durante la época de lluvias.

BOTES O LANCHAS: Cúbralos con una lona atada firmemente.

ACUMULAMIENTO DE AGUA BAJO LA VIVIENDA:

Utilice una bomba de sumidero para succionar el agua acumulada bajo su vivienda y repare cualquier tubería rota.

ALBERCAS PARA NIÑOS: Vacíelas y alejelas del agua de la lluvia.

BASURA Y OTROS ARTÍCULOS: Limpie las áreas externas de la vivienda y tire todo lo que sea basura.

BOTES DE BASURA:

Manténgalos cubiertos con una tapa que cierre con firmeza.

ALBERCAS Y "HOT TUBS": Proporciónales un mantenimiento adecuado. Reporte las albercas o "hot tubs" abandonados a su distrito local para el control del mosquito.



ÁREAS COMUNES EN LAS QUE SE ALOJA EL MOSQUITO EN NUESTROS PATIOS Y JARDINES. Botes o lanchas descubiertas • Botes de basura sin tapadera • Desagües para la lluvia obstruidos • Fuentes y bebederos para aves • Áreas bajas • Cubetas y barriles • Bases para colocar las macetas para plantas • Recipientes con agua para las mascotas • Vagonetas y otros juguetes • Mangueras que gotean agua • Agujeros en los troncos de los árboles • Llantas • Estanques y charcas • Albercas sin mantenimiento

DON'T BE THE NEIGHBORHOOD MOSQUITO BREEDER!

Check for items around your home that may hold rain water this winter.

Examples of mosquito sources AND ways to reduce mosquitoes around your home

SEPTIC TANKS: Fix cracks on exposed lids; screen vent pipes.

PONDS/WATER GARDENS & TROUGHS: Stock with Mosquito fish (available at your local mosquito control district).

RAIN BARRELS: Cover with a fine mesh screen and clean out leaves and debris.

CONTAINERS, WHEELBARROWS, TOYS, ETC:

Flip upside down or store inside, away from the rain.

TARPS/BOATS: Secure tightly so water runs off.

WATER UNDER HOME:

Use sump pump to remove water and fix broken pipes.

KIDDIE POOLS: Dump and store away from rain.

TRASH/MISCELLANEOUS ITEMS: Clean yard and dispose of trash.

GARBAGE CANS: Keep covered with a secure lid.

POOLS/HOT TUBS: Properly maintain and report neglected or dirty pools/hot tubs to your local mosquito control district.

El Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma acabará con sus problemas con el mosquito GRATIS



Para obtener mayor información comuníquese al Distrito para el Control del Mosquito y Agentes Transmisores de Enfermedades de Marin y Sonoma

Contact the Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District

595 Helman Lane, Cotati, CA 94931 • Monday thru Friday • De lunes a viernes de 7:00am a 3:30pm
Llame al 1 800 231.3236 o visite nuestro sitio Web en www.ms mosquito.com

AHORRA
\$300
hasta
en teléfonos
4G LTE
si agregas 3 líneas.



PREMIA[™]
metroPCS
Distribuidor Autorizado

Activa un Plan Familiar
o nuevas líneas de servicio y ahorra en teléfonos 4G^{LTE}

AGREGA	AHORRA CON EL REEMBOLSO POR CORREO
+1 LÍNEA NUEVA	\$50 MENOS en 1 teléfono
+2 LÍNEAS NUEVAS	\$150 MENOS en 2 teléfonos
+3 LÍNEAS NUEVAS	\$300 MENOS en 3 teléfonos

El reembolso por correo se hace a través de la tarjeta Visa[®] prepagada de MetroPCS.

metropcs.com

888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Healdsburg
Reyes Group
106 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Napa
Mission Cellular
2815 Jefferson St.
(707) 224-5900

RH Wireless
1137 Lincoln Ave.
(707) 253-8384

Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400

Petaluma
Real PCS
2620 Lakeville Hwy., Ste. 370
(707) 766-7006

Rohnert Park
Digicom Wireless
6265 Commerce Blvd.
(707) 585-1000

San Rafael
Reyes Group
125 Bellam Blvd.
(415) 454-2939

Santa Rosa
Real PCS
1025 Santa Rosa Plaza
(Adentro de Santa Rosa Plaza,
cerca de la tienda
Best Buy Mobile)
(707) 578-7818

Real PCS
359 Coddington Center
(707) 578-7505

Real PCS
938 W. College Ave.
(707) 570-2344

RedPhone Wireless
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

RedPhone Wireless
750 Stony Point Rd.,
Ste. 150
(707) 566-8188

Reyes Group
1975 Mendocino Ave.
(707) 579-6279

Reyes Group
3080 Marlow Rd.,
Ste. A-3
(En Rosewood Village
Shopping Center)
(707) 544-1297

Sonoma
Reyes Group
18340 Sonoma Hwy.,
Ste. A
(707) 579-6279

Traiga este cupón y reciba
\$5 de descuento en cualquier accesorio de MetroPCS*

DVAL2013

*Límite de un reclamo por cupón.

Oferta por tiempo limitado. Más teléfonos disponibles. Consulta a un asociado de ventas o visita metropcs.com para obtener detalles.

Oferta de reembolso por correo: los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Solo para nuevas activaciones. Los planes familiares de MetroPCS están limitados a cinco líneas de servicios asociadas con una cuenta de servicio única y al uso de un teléfono elegible. Cada línea asociada con una cuenta multi línea de MetroPCS recibirá un descuento de \$5 en el servicio mensual con el plan familiar de MetroPCS. Compra un teléfono 4G^{LTE} de MetroPCS elegible y recibe, al completar correctamente un formulario de cargo, una tarjeta Visa prepagada de MetroPCS. Consulta en la tienda o visita metropcs.com para ver una lista de los teléfonos elegibles. Al agregar una 4^a nueva línea de servicio recibirás, al completar correctamente un formulario de cargo, una tarjeta Visa prepagada de MetroPCS por \$100. La tarjeta Visa prepagada de MetroPCS es emitida por MetaBank[™], miembro de FDIC, de acuerdo con la licencia de Visa U.S.A. Inc. No se puede combinar con ninguna otra oferta de reembolso. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. No están disponibles todos los teléfonos para todos los planes de tarifas. Consulta a un asociado sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. Se aplican ciertas restricciones. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados según las leyes locales y estatales. No se entregan sales. Se aplican ciertas restricciones. El servicio 4G^{LTE} de MetroPCS solo está disponible en un área de cobertura 4G^{LTE} de MetroPCS. Cobertura y servicios: 4G^{LTE} y CDMA de MetroPCS no disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible para el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. La selección de teléfonos y su disponibilidad podrá variar según la tienda. No todas las funciones están disponibles en todos los planes de servicio. Los servicios y las funciones de MetroPCS son solo para uso personal. Visita metropcs.com para obtener detalles, restricciones y conocer los Términos y condiciones del servicio (incluida la disposición de arbitraje). Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual que se relaciona con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio, imágenes, símbolos, material protegido por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Copyright © 2013 MetroPCS Wireless, Inc.