

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
un periódico comunitario
producido y operado en la región.

¡Nueva galería de fotos de La Voz!
¿Aparece ahí?

New La Voz photo gallery!
Are you there?

www.lavoz.us.com



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



© 2012 • La Voz • 50¢

BILINGUAL NEWSPAPER



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
NEWSPAPER

¡50% EN ESPAÑOL!

El Mejor Periódico Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL NEWSPAPER

¡La Carrera Humana para la recaudación de fondos! Human Race fundraising!

Se llevará a cabo el 5 de mayo
¡ÚNASE A LA CARRERA HUMANA!

Recaude fondos para la organización
de beneficencia de su preferencia

por **padi selwyn**

centro de voluntarios del condado de sonoma

El mayor festival y evento comunitario para la recaudación de fondos del condado de Sonoma regresa a Santa Rosa este año el próximo 5 de mayo, ofreciendo la oportunidad de celebrar a la comunidad, ayudar a la organización sin fines de lucro de su preferencia y mejorar su condición física.

La Carrera Humana ha sido llevada a cabo durante los últimos 30 años, patrocinada anualmente por el Centro de Voluntarios del Condado de Sonoma, recauda cerca de un millón de dólares para asociaciones de beneficencia locales, involucra a más de 9,000 corredores y marchistas, asimismo es uno de los mejores eventos debido a su fiesta, su desfile de disfraces y el escaparate que proporciona a las agencias, los cuales son ampliamente disfrutados por nuestra comunidad.

El evento inicia a las 8:00 de la mañana y finaliza al mediodía, ofrece carreras de 3 y 10 kilómetros, un mercado formado por grupos de la comunidad, bocadillos gratuitos y desayuno con panqueques.

Para Lupe Castañeda, consejera de empleo y entrenamiento que ha participado en la Carrera Humana durante 12 años, también es un evento familiar. "Mi familia y yo queríamos apoyar al Boys and Girls Club del Condado de Sonoma así que nos involucramos" dice Lupe. "Mi esposo y yo decidimos apoyar a nuestra comunidad local fue así como conseguimos que Jason, con 16 años, Giovanni, con 19 años y Janette, con 8 años, se involucraran."

Los corredores y marchistas pueden seleccionar la organización sin fines de lucro de su preferencia y organizar a sus amigos y familia para recaudar fondos participando en la ruta de 3 o en la de 10 kilómetros que tiene como inicio la Escuela Secundaria Herbert Slater en Santa Rosa. El Centro de Voluntarios tiene un sitio web especial con toda la información necesaria para participar:

www.humanracenow.org.

Para muchas de las agencias más pequeñas del condado de Sonoma, la Carrera Humana es su fuente de recaudación de fondos más importante.

"Creo que es extremadamente importante enseñar a nuestros hijos sobre los servicios de nuestra comunidad, especialmente a nuestra población hispana y latina" dice Lupe. "Creo que como madre de familia es mi responsabilidad enseñar a mis hijos lo que nuestra comunidad ofrece... también creo que involucrándolos en nuestra comunidad, aprenden a apreciar y a cuidar de ella."

Cara Viripaef, voluntaria del Proveedor de Servicios Latinos (LSP, por sus siglas en inglés) y de la Carrera Humana, también disfruta apoyando organizaciones sin fines de lucro de la localidad. "Soy voluntaria de la Carrera Humana porque creo que es muy importante apoyar organizaciones sin fines de lucro y que es una forma divertida, orientada a la familia y saludable de participar en la comunidad."

Cara ayuda a difundir información en la comunidad sobre diversas organizaciones que apoyan a la comunidad latina. Trabaja en festivales y ferias como voluntaria estableciendo enlaces comunitarios.

UNA RAZÓN PARA ESTAR EN FORMA

Además de recaudar fondos para la Carrera Humana, la participación ofrece una oportunidad a la gente para estar en forma. Muchos marchistas y corredores comienzan a prepararse para el gran día uniéndose a **iWalk**, una asociación de organizaciones de la comunidad que está comprometida en ofrecer salud y cuidado para la salud de todos los residentes del condado de Sonoma.

La inscripción es gratuita y es una estupenda forma de encontrar otros grupos que caminan y que están en todo el país para empezar a ponerse en forma. Ahora está el reto **iWalk** en todo el condado, el

VEA CARRERA HUMANA EN LA PÁGINA 6



Niños y niñas de todas las edades se divierten en la carrera y las festividades.
Children of all ages enjoy the race and festivities. Photo courtesy of the Sonoma County Volunteer Center.

HUMAN RACE KICKS OFF CINCO DE MAYO

Raise funds for your favorite charity

By Padi Selwyn volunteer center of sonoma county

Sonoma County's largest community fundraiser and festival returns to Santa Rosa on Cinco de Mayo this year, providing an opportunity to celebrate community, help your favorite nonprofit and improve your fitness. The Human Race, sponsored annually for the past 30 years by the Volunteer Center of Sonoma County, raises nearly \$1 million for local charities, involves over 9,000 walkers and runners, and is the best party, costume parade and agency showcase our community enjoys. It runs from 8:00 am. til noon and features a 3k and 10k race, marketplace of community groups, free snacks and a pancake breakfast.

It's a family affair too, for Lupe Castaneda, an employment and training counselor who has been a participant in the Human Race for 12 years. "My family and I wanted to support the Sonoma County Boys and Girls Club so we got involved," Lupe says. "My husband and I decided to support our local community and that's how we got Jason age 16, Giovanni, 19 and Janette, now 8, involved."

Runners and walkers can select their favorite nonprofit and organize their friends and family to raise funds by tackling the 3k or 10k route that starts at Herbert Slater Junior High School in Santa Rosa. The Volunteer Center has a special web site with all the information about getting involved: www.humanracenow.org.

SEE HUMAN RACE ON PAGE 6

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



Arriba: **Cristian Gomora** de la Escuela Preparatoria Kelseyville completa la caída en contra de su oponente de Fort Bragg. Abajo: **Gomora** toma a su oponente para llevarlo al suelo. Vea la página 4. Above: **Cristian Gomora** of Kelseyville High School completes a takedown against his opponent from Fort Bragg. Center: **Gomora** is lifting his opponent to take him down again. See page 4.



Ramiro Sánchez, quien ingresará al 7mo. grado y actualmente estudia en la Primaria de Roseland explica por qué eligió a la Preparatoria Colegiada de Roseland. Vea la página 10. **Ramiro Sanchez**, an in-coming 7th grader from Santa Rosa's Roseland Elementary tells the audience why he chose to go to Roseland Collegiate Prep. See page 10.

Para cualquier información y/o imagen que no aparece en esta edición impresa, puede visitar el nuevo sitio web de La Voz y vea nuestra galería de fotografías, anuncios clasificados, eventos y más. www.lavoz.us.com

¡Tome el Ferry Golden Gate en Larkspur para asistir a todos los juegos de los Gigantes en San Francisco!

Disfrute de los paisajes durante una hora mientras viaja por la bahía, llegue a tan sólo unos pasos del Ballpark.

¡Listo para apoyar a los Gigantes!
¡Adelante Gigantes!

¡Tomemos el ferry en Larkspur!

Para obtener información sobre boletos, reservaciones y horarios, comuníquese gratis al 511 (TDD 711) o visite www.goldengate.org

Take Golden Gate Larkspur Ferry to All Giants Home Games!

Enjoy a One-Hour Scenic Bay Trip, Arriving within Steps of the Ballpark, Ready to Cheer the GIANTS on!

GO GIANTS! GO LARKSPUR FERRY!

For tickets, reservations, and schedule information, call toll-free 511 (TDD 711) &, or visit www.goldengate.org

© 2012 SF Giants

GOLDEN GATE BRIDGE

U-JAM Fitness™
3 month special \$150!
Unlimited classes!
Morning: M-Th 9:15am
Night: M-W-F 7:15pm
\$10 Drop in
\$70 for a 10-class card.
\$65/month.
U-Jam Fitness™ unites world beats with urban flavor and takes you around the world from Hip-Hop to Bollywood, with an intense cardio vascular workout!
VIP Special Card is 3 months for \$150. Access to 84 classes, less than \$1.80 per class!
U-Jam Fitness™ is Universal, Unique and eUphoric.
So put on your high-tops and let the music drive you.
Located at: Calikicks Martial Arts Academy
3445 Sebastopol Road
Santa Rosa, CA 94507
707 535 0368

Discipline Respect Positive Attitude Focus Self esteem Friendship

Calikicks Martial Arts Academy

Building a strong body mind and spirit

Call Kicks MAA has produced champions in life as well as in the martial arts

\$75.00 Per Month

707 535 0368

Olympic Style
Tae Kwon Do

Calikickskd.com

DISCIPLINE, RESPECT, FOCUS, POSITIVE ATTITUDE, SELF ESTEEM, FRIENDSHIP! ¡DISCIPLINA, RESPETO, ENFOQUE, ACTITUD POSITIVA, AUTO ESTIMA, AMISTAD!
CALI KICKS MARTIAL ARTS ACADEMY • OLYMPIC STYLE TAE KWON DO • BUILDING A STRONG BODY, MIND AND SPIRIT

ANTONIA E. GARZA 707 542-1400

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

ABRIL/ APRIL 2012:

Publisher / Editorial / Art Director: **Ani Weaver**
CIRCULATION: Bob Henry, 707.206.0393 Santa Rosa, Petaluma, Cotati/Rohnert Park, Sebastopol, Russian River, Calistoga, Sonoma, Windsor, Healdsburg, Cloverdale, Napa, Hopland, Ukiah, Willits, Fort Bragg, Lake & Marin Counties.
Teresa Foster, 707.255.8666 Napa, Fairfield.
Schools / agencies and other areas, 707.538.1812.
EDITORIAL BOARD OF DIRECTORS:
Ani Weaver MA, MFT; Dr. Carl Wong; Francisco Vázquez PhD, SSU; Frank Pugh, VP Board of Trustees, SRCS; Jane Escobedo, SCOE; Brian Shears PhD, SSU; Ruth A. González; Ellie Galvez-Hard Edd;
SALES: Please call La Voz at 707.538.1812. Classified: ads@lavoz.us.com.
COMMUNITY RELATIONS: Gerardo Sánchez
EDITORIAL: Editor-in-Chief: **Ani Weaver**
Associate Editor: **Ruth A. González**; Assistant Editor: **Radha C. Weaver**; Editor, Spanish: **Chiquis L.**; Proof Reading: **Chiquis L.**, Spanish; **Ani Weaver** and **Daniel Lambert**, English.
TRANSLATORS: **Chiquis L.**, **Odacir Bolaño**.
ART: Design, Layout, Typesetting: **Ani Weaver**; assisted by **Ruth A. González**.
PHOTOGRAPHY: **Ani Weaver**; **Mathew Canniff**.
Historical Cartoonist: **Emilio Rodríguez Jiménez**, México;
CONTRIBUTORS: **Padi Selwyn**; **Ruth González**; **Radha C. Weaver**; **Marisol Muñoz-Kiehne**, PhD; **Chris Kerosky**; **Susana Lowery**; **Monica Anderson**; **Oscar Guardado**; **David Anglada-Figueroa**, PsyD; **Teresa Foster**; **Anthony Taylor**; **Christi Cambor**; **Noris Binet**; **Lupita Peimbert**.

Año escolar 2012-2013 ¡Una nueva escuela chárter en Santa Rosa! Now enrolling for the 2012-13 school year. New Charter School in Santa Rosa!

Kawana Academy of Arts and Sciences 2121 Moraga Drive, Santa Rosa, CA 95404

¿Por qué inscribirse?

1. Currículum basado en la Tecnología (un iPad para cada estudiante)
2. Un programa académico fuerte armonizado con un aprecio de las necesidades sociales y emocionales de los niños
3. Fomenta la participación activa de padres
4. Una variedad de programas gratis después del horario regular enfocados en las Artes de Presentación y las Ciencias

Why Enroll?

1. Technology Based Curriculum (an iPad for every student)
2. Strong Academic Program blended with an appreciation of the social/emotional needs of children
3. Encouragement for active parent participation
4. A wide array of free after-school programs focused on the Performing Arts and Sciences

2012-2013 Niveles Académicos K-6°
2013-2014 Niveles Académicos K-7°
2014-2015 Niveles Académicos K-8°

2012-2013 K-6th Grades
2013-2014 K-7th Grades
2014-2015 K-8th Grades



Contact the Kawana School Office at 707 545-4283 for more information and enrollment packets

Póngase en contacto con la Oficina de la Escuela Kawana a 707 545-4283 para mayor información y paquetes de inscripción

LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER

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

La Voz is published on the first Monday of the month. Please submit articles by the fifteenth of the month prior to publication. La Voz se publica el primer lunes de cada mes. Por favor envíe sus artículos antes del día 15 del mes de la publicación.

© Periódico Bilingüe La Voz 2012. 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 2012. All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without written permission of the publisher.

SUBSCRIPTIONS: For one year, please send \$35 check or money order made out to "La Voz" and your name and address to La Voz at PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402

La Conexión de la Compasión • Compassion Connection • Sonoma Humane Society

COMEZÓN Y ALERGIAS EN SUS MASCOTAS

Por Christi Cambler sonoma humane society

Lidiar con una mascota con comezón es frustrante para cualquier dueño de una mascota y miserable para los propios animales. El rascado y la masticación también pueden causar heridas en el animal, las cuales pueden desarrollar infecciones secundarias. Así que ¿Cuáles pueden ser las causas de que a los animales domésticos sientan comezón y qué se puede hacer al respecto?

¿ALERGIAS O PULGAS?

Al intentar entender por qué los animales se rascan y tienen comezón, nos ayuda a separar las causas en dos categorías principales: los parásitos externos, como pulgas y ácaros, y las alergias.

Para los parásitos externos, es siempre una buena idea el aplicar un control de parásitos regular, como una medicina mensual para pulgas y garrapatas para prevenir que sean atacados, todos los animales se ven beneficiados por este tratamiento, pero algunos animales con alergias a las pulgas pueden ser particularmente sensibles a las picaduras de pulgas y requerirá un estricto control para evitar graves episodios de picazón después de una mordedura.

Además, su veterinario puede hacer un raspado de piel rápido para asegurarse de que no están ácaros presentes y si los hay, prescribir la medicación, que puede acabar con ellos.

¿CUÁLES SON LAS ALERGIAS EN LOS ANIMALES DOMÉSTICOS?

Cuando pensamos en una personas con alergias, pensamos en los ojos llorosos y la nariz congestionada, pero en los animales domésticos se presentan síntomas de inflamación de la piel y comezón, recurrentes infecciones de la piel o del oído y pérdida de cabello. Los principales tipos de alergias son las alergias a pulgas, como se mencionó anteriormente, las alergias alimentarias y las alergias ambientales. Las mascotas pueden tener un solo tipo de alergia, o una combinación de las tres.

Las alergias a la pulga son los más fáciles de abordar con el control de pulgas de rutina. Las alergias alimentarias, que se desarrollan cuando una mascota crea una hipersensibilidad a los componentes de su dieta, tales como la fuente de proteínas o hidratos de carbono, en este caso se recomienda el poner a su gato o perro en una dieta hipo alérgica muy estricta y recomendada por su veterinario. Las alergias ambientales, a diversos elementos tales como el polen, los ácaros del polvo o las esporas de moho son más difíciles de identificar y requieren pruebas del veterinario para poder identificar la causa.

LAS INFECCIONES SECUNDARIAS

No importa cuál sea la causa de la comezón, si un animal siente demasiada comezón y lastima su piel, una infección bacteriana secundaria puede ocurrir, por lo que la comezón será mucho peor, y por lo tanto su mascota continuará rascándose, esto perpetúa el problema. Estas infecciones deben ser tratadas con la medicación y los baños medicinales.

¿QUÉ DEBO HACER SI MI PERRO O UN GATO TIENEN COMEZÓN?

Si usted tiene un animal doméstico con comezón, lo primero que tiene que hacer es una visita al veterinario para un diagnóstico correcto. Hable con su veterinario acerca de los síntomas y pídale que desarrolle un plan de tratamiento para controlar la comezón de su mascota. Esto sin duda mejorará la calidad de vida de su mascota y ¡hará que su compañía sea mucho más agradable!

ITCHING AND ALLERGIES IN YOUR PETS

By Christi Cambler

sonoma humane society

Dealing with an itchy pet is frustrating for any pet owner and miserable for the pets themselves. Scratching and chewing can also cause wounds on the animal which can develop secondary infections. So, why exactly do pets itch and what can you do about it?

ALLERGIES OR FLEAS?

When trying to understand why animals are scratching and itchy, it helps to break down the causes into a few main categories; external parasites such as fleas and mites and allergies.

For external parasites, it is always a good idea to exercise regular parasite control, such as a monthly flea and tick preventative, for all animals, but some animals with flea allergies may be particularly sensitive to flea bites and it will require stringent control to avoid severe bouts of itchiness following a bite.

In addition, your veterinarian can do a quick skin scrape to make sure no mites are present and if they are, prescribe medication which can eliminate them.

WHAT ARE ALLERGIES IN PETS?

When we think of allergies in people, we think of runny eyes and noses, but in pets they present themselves as inflamed skin and itching, reoccurring skin or ear infections, and hair loss. The main types of allergies are flea allergies, as mentioned above, food allergies and environmental allergies. Pets can have just one type of allergy or a combination of all three.

Flea allergies are the easiest to address with routine flea control. Food allergies, which develop when a pet develops a hypersensitivity to components of his/her diet such as the protein or carbohydrate source, are addressed by putting your cat or dog on a very stringent hypoallergenic diet prescribed by your veterinarian. Environmental allergies to things such as pollen, dust mites and mold spores are more difficult to identify and do require veterinary testing to pinpoint.

SECONDARY INFECTIONS

No matter what the cause of the itching, if an animal itches too much and breaks the skin, a secondary bacterial or yeast infection can occur, making the itchiness much worse, and thus increasing your pets scratching – perpetuating the problem. These infections must be treated with medication and medicated baths.

WHAT SHOULD I DO IF MY DOG OR CAT IS ITCHING?

If you have an itchy pet, first stop is a veterinary visit for a diagnosis. Talk to your veterinarian about the symptoms and have him or her develop a treatment plan to control your pet's itchiness. This will undoubtedly improve your animal's quality of life and make him or her a much more enjoyable companion!

SONOMA Humane Society

- Pet Adoptions
- Veterinary Hospital
- Dog Training
- Pet Supplies

SonomaHumane.org

- Adopciones de mascotas.
- Hospital veterinario.
- Entrenamiento para perros.
- Todo para sus mascotas.

(707) 542-0882
5345 Highway 12
Santa Rosa, CA 95407

Find out about volunteer opportunities at the Sonoma Humane Society, visit www.sonomahumane.org or 707.542.0882.

SpayPal: Low Cost Cat Spay/Neuter for Sonoma County

\$30 for Cat Spay/Neuter Surgery
Also included, FREE Rabies Vaccine

Call 707 636-1716 to schedule an appointment

Sponsored by The Salatako Animal Welfare Fund at The Community Foundation Sonoma County and The Sonoma Humane Society

SpayPal: Esterilización/Castración a bajo costo para el condado de Sonoma

\$30 por cirugía para esterilizar/castrar un gato. También incluye vacuna para la rabia GRATIS. Comuníquese al 707 636 1716 para establecer una cita

Patrocinado por los Fondos Salatako para el Bienestar Animal, una división de la Fundación Comunitaria del Condado de Sonoma y la Sociedad Protectora de Animales de Sonoma

Para cualquier información y/o imagen que no aparece en esta edición impresa, puede visitar el nuevo sitio web de La Voz y vea nuestra galería de fotografías (¡su fotografía pudiera estar en la galería!), anuncios clasificados, eventos y más.

www.lavoz.us.com

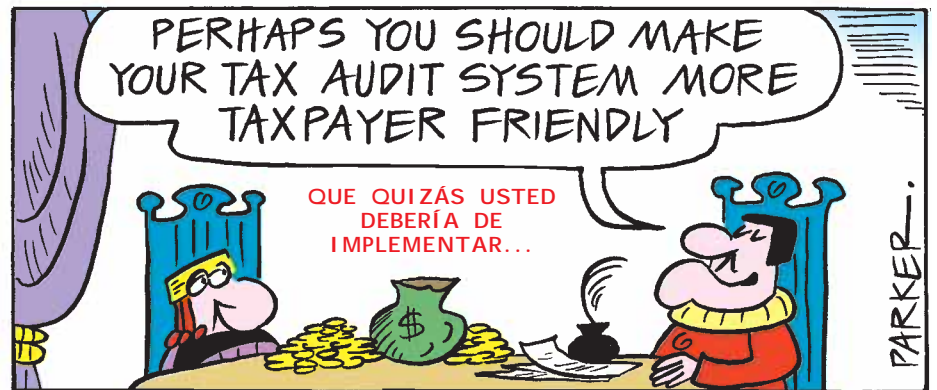
Visit La Voz's new web site for everything that didn't fit in the print edition, photo gallery (are you there?) and more — classified ads and events.

WIZARD OF ID

BY PARKER & HART



MI SEÑOR, SE ME ACABA DE OCURRIR...



...UN SISTEMA DE AUDITORÍA FISCAL MÁS AMIGABLE PARA LOS CONTRIBUYENTES.



Personajes del Mes

People of the Month



Fila de atrás / Back row: Asistente del entrenador / Assistant Coach Willy Turner, Aaron Copsy, Cameron Serrano, Gabriel Rodríguez, Entrenador / Head Coach Rob Brown, Asistente del entrenador / Assistant Coach Elvis Cook, Cristian Gomora, Adryan Segura, Alfonso Reyes, James Umbrello y / and Hayden Turner.

Fila del frente / Front row: Juan Flores, Wences Rojas, Jeffrey Ponce, Jacob Martinek, Cristian Ponce y / and Eugene Mitchell.

excelente récord con su equipo de lucha cuerpo a cuerpo, a pesar del tamaño de su equipo. Después del torneo de fin de año todos los entrenadores de la liga nominan a los Dos Participantes más Valiosos (MVP, por sus siglas en inglés), cinco MVPs han surgido del equipo de la Escuela Secundaria Lawrence Cook comandado por Ed Navarro, durante los últimos siete años.

"Se ven resultados aun cuando los muchachos no hablan inglés. Este año, tuve un participante que había estado en el país por tan sólo cuatro meses. No hablaba inglés y mi vocabulario en español no contiene los términos utilizados en la lucha cuerpo a cuerpo, por que lo creamos un código. Este participante es un luchador fuerte, me siento muy orgulloso de él por haber llegado a esta escuela y haberse unido al equipo, aun cuando estaba recién llegado en este país."

Muchas personas también no están conscientes de que participar en la lucha cuerpo a cuerpo no significa el tener que cancelar su participación en el fútbol soccer. "Por ejemplo tenemos a Wences Rojas", nos dice Rob Brown "además de ser un excelente luchador, es un jugador excepcional de fútbol soccer y un artista con un talento increíble. Y muchas personas no se percatan de que existen becas excelentes para la lucha cuerpo a cuerpo", agrega Brown.

El mes pasado, Brown se llevó a algunos miembros del equipo de lucha cuerpo a cuerpo de la Escuela Preparatoria Kelseyville al Torneo de la Sección de la Costa, llevado a cabo en Fremont, California. Dentro de los miembros estuvieron presentes Jeffrey Ponce, Jacob Martínez, Christian Ponce, Wences Rojas, Adryan Segura, Aaron Copsy y Gabriel Rodríguez. Después Brown se llevó a los luchadores a Fisherman's Wharf, en San Francisco. "El entrenador Brown es muy buena gente. Nos enseña que ganar o perder no importa, lo importante es intentar," dice el estudiante de segundo grado, Alfonso Reyes. "Luchar es una buena manera de conocer a personas. Somos diferentes pero nos llevamos muy bien. Casi somos como hermanos."

MODELOS A SEGUIR

"Estoy muy orgulloso de estos muchachos y tengo esperanzas de que un día serán vistos como modelos positivos a seguir dentro de la comunidad. Estos muchachos han trabajado en forma ardua y han aplicados sus esfuerzos en una forma muy positiva", dice el entrenador Brown.

Los luchadores de la Escuela Preparatoria Kelseyville hacen noticia frecuentemente pero no siempre en relación a la lucha cuerpo a cuerpo. La pasada temporada navideña, los luchadores se enteraron de que una familia de la localidad había sido robada. Visitaron a los hijos cuyos juguetes habían sido robados y les dieron regalos. También muchos de estos luchadores pasaron el verano pasado trabajando en la construcción de un edificio para la lucha cuerpo a cuerpo en la escuela preparatoria.

"Estos muchachos trabajaron conmigo durante todo el verano en la construcción de un hermoso edificio que ahora es parte de nuestro campus y es utilizado únicamente para propósitos de realizar las prácticas de lucha cuerpo a cuerpo. Durante este proceso, los muchachos han aprendidos habilidades de gran importancia que pueden ser aplicadas en otras áreas", nos dice Rob Brown.

Una de las ventajas de practicar deportes en general y especialmente en la lucha cuerpo a cuerpo es que los luchadores aprenden a llevar sus habilidades a otras áreas de su vida. Los luchadores obtienen fortaleza física y psicológica a través de la persistencia, la obligación, el compromiso y la responsabilidad. Es importante para nuestra juventud en camino hacia la etapa adulta el conocerse ellos mismos y obtener habilidades que les ayudarán a ir en la búsqueda de lo quieren hacer en su vida. Después de todo, la lucha cuerpo a cuerpo, tal como la vida, es una actividad en equipo así como un viaje individual.

"La lucha cuerpo a cuerpo te prepara para cosas de la vida," dice el estudiante de segundo grado de la Escuela Preparatoria Kelseyville Alfonso Reyes.

ATLETAS LATINOS EXPANDEN SUS HORIZONTES

La lucha cuerpo a cuerpo gana popularidad

por ruth gonzalez periódico bilingüe la voz

fotos de / photos by Dawn Smith

Las personas latinas vienen a este país con un conocimiento y un amor total hacia el fútbol soccer, el cual es palpable en toda la comunidad. En cualquier día, usted puede ver a muchos padres de familia pateando la pelota con sus hijos y a amigos jugando en los parques de nuestras comunidades. No hay duda alguna de que los equipos de fútbol soccer que provienen de las comunidades latinas tienden a demostrar habilidades superiores en el campo de juego. El pertenecer a una cultura que está especializada y dedicada a un tipo de deporte tiene sus beneficios. Sin embargo, también puede ocultarnos oportunidades en otros tipos de deporte.

Para los padres de familia es fácil el alentar y apoyar a sus hijos para que participen en el mismo deporte que ellos practicaron cuando eran niños. Sin embargo, exponer a sus hijos a diferentes tipos de deporte puede abrirles la puerta a un nuevo mundo. La lucha cuerpo a cuerpo es una excelente oportunidad que ofrece la posibilidad de adquirir habilidades valiosas, aun cuando frecuentemente es ignorada por la comunidad latina.

Sin embargo, algunas escuelas están empezando a percibir que la lucha cuerpo a cuerpo se está convirtiendo en un deporte popular dentro de la comunidad latina. Por ejemplo, la Escuela Preparatoria Kelseyville cuenta con un equipo con una gran fortaleza y diversidad, además está compuesto mayormente por luchadores latinos. Estos luchadores han formado un grupo fuerte el cual ha avanzado en forma constante hasta llegar a las Competencias Finales de la Sección de la Costa Norte. Este logro es en parte gracias al entrenador que ha logrado acceder en la población estudiantil latina y los ha invitado para que prueben la lucha cuerpo a cuerpo.

UN ENTRENADOR QUE HACE LA DIFERENCIA

Rob Brown es un hombre con muchas facetas. Brown cuenta con 30 años de experiencia como entrenador y es el supervisor del Distrito 5to. del Condado de Lake, así como también es rancharo y propietario de "Rob Brown Bail Bonds". Brown es el entrenador del equipo de lucha cuerpo a cuerpo de la Escuela Preparatoria Kelseyville, además cuenta con un estilo muy poco convencional para reclutar nuevos luchadores. "En algunas ocasiones, veo muchachos en el pueblo que están jugando con su patinete, por lo que en ese momento sé que son atletas, entonces les pido que consideren la posibilidad de unirse al equipo. Desafortunadamente, la mayoría de los jóvenes latinos están interesados en sólo participar en el fútbol soccer".

Brown aprendió a hablar español hace muchos años cuando visitó Guatemala, en diversas misiones médicas organizadas por el Club Rotario, pero aún hace uso de un traductor para algunos encuentros. "En algunas ocasiones, tengo un luchador que ha estado en los EEUU por un corto

tiempo. Su nivel de inglés y mi nivel de español no permiten comunicarnos durante la intensidad de un encuentro, por lo que siempre tengo a un estudiante traductor para que me ayude". Brown puede observar la diferencia que la lucha cuerpo a cuerpo ha logrado en algunas familias. "Algunos de mis luchadores tienen hermanos en la escuela secundaria, quienes anteriormente nunca hubieran pensado en la lucha cuerpo a cuerpo. Ahora, estos hermanos menores están esperando a que se llegue el tiempo para unirse a nuestro equipo cuando ingresen a la escuela preparatoria".

¿QUÉ ES LA LUCHA CUERPO A CUERPO?

La lucha cuerpo a cuerpo es el deporte de combate más antiguo del mundo. El objetivo del encuentro es colocar al oponente de espaldas (sujetando al oponente). Si cualquier parte de los dos hombros o ambos omóplatos del oponente entran en contacto con el tapete por dos segundos, entonces se considera como una "sujeción" o una "caída". Cuando el oponente ya ha sido sujetado, el encuentro ha terminado y quien sujetó al oponente es el ganador. Si ninguno de los oponentes fue sujetado durante un encuentro de lucha cuerpo a cuerpo organizado, entonces el jugador con la mayor cantidad de puntos acumulados gana.

Los encuentros oficiales de lucha cuerpo a cuerpo están divididos en tres periodos y requieren de un referí, de un controlador de tiempo y de un controlador de puntos. La duración de un encuentro depende de la edad del grupo, pero lo más que puede durar un encuentro es tan sólo unos minutos. Los luchadores inician en una posición neutral, cara a cara. Los siguientes dos periodos pueden iniciar ya sea en una posición neutral o con uno de los luchadores en una posición de ventaja (el escabullirse de esta posición de perdedor acumula puntos para el luchador que se encuentra en desventaja). Una moneda al aire determina qué luchador obtiene la decisión de elegir su posición. Para agregar drama al encuentro, un luchador puede ganar en cualquier momento si sujeta a su oponente; sin importar cuantos puntos tenga el oponente acumulados.

LOS BENEFICIOS DE LA LUCHA CUERPO A CUERPO

La lucha cuerpo a cuerpo es realmente un deporte individual bajo el contexto de un equipo. Los equipos ganan cuando sus luchadores ganan la mayoría de los encuentros. Un luchador puede perder su encuentro y aun así celebrar el triunfo de su equipo y viceversa. Debido a que los luchadores tienen sus encuentros en pares, los dos luchadores tienen un peso, edad y experiencia similar: cada encuentro tiende a ser más seguro y aun así más intenso. Los luchadores que participan tienen todas las formas y tamaños. Debido a que este deporte es individual, los luchadores que son de estatura más baja y de complejión delgada son tan valiosos para el equipo como los luchadores que son altos y de complejión más gruesa. Esto signi-

fica que los estudiantes que frecuentemente son ignorados para participar en los equipos de fútbol americano u obesos para participar en el equipo para competencia de pista o fútbol soccer aun pueden participar en la lucha cuerpo a cuerpo.

De todos los deportes practicados en el mundo, la lucha cuerpo a cuerpo es frecuentemente considerada el mejor deporte para el desarrollo físico en general debido a que involucra todos los grupos de músculos. La lucha cuerpo a cuerpo mejora la agilidad, la coordinación, la fortaleza y la velocidad, así como también la disciplina, la persistencia, el enfoque y la responsabilidad. Además, se dice que los luchadores pueden ser mejores atletas en otros tipos de deporte debido a que su fortaleza y agilidad se va incrementando. Muchos padres de estudiantes que practican la lucha cuerpo a cuerpo observan un mejoramiento en otras áreas en las vidas de sus hijos.

DISPARIDAD EN NÚMEROS

A pesar del constante incremento de estudiantes latinos en algunos equipos, existen muchos otros estudiantes latinos que no se han percatado de los beneficios de la lucha cuerpo a cuerpo y rechazan la oportunidad de participar en el equipo de lucha cuerpo a cuerpo de su escuela. En Santa Rosa, California, las escuelas secundarias ubicadas al este de la ciudad frecuentemente tienen equipos de lucha cuerpo a cuerpo con más de 60 estudiantes que cursan los grados 7mo. y 8vo. mientras que en las escuelas cuya población es predominantemente de origen latino tales como la Escuela Secundaria Lawrence Cook (LCMS, por sus siglas en inglés) y la Escuela secundaria Comstock pudieran tan sólo tener alrededor de ocho luchadores.

"Empecé esta temporada con catorce participantes y terminé con un equipo formado por siete participantes. Hace un par de años éramos campeones de tres ligas, pero en ese entonces teníamos 40 participantes. Es muy difícil el reclutar estudiantes latinos en este deporte. Las personas latinas no están familiarizados con la lucha cuerpo a cuerpo colegiada y sólo saben de la lucha libre de México. Otra limitante es que tienen que usar un uniforme que va muy ajustado al cuerpo. Los participantes no se sienten cómodos al principio pero después se acostumbran y se sienten cómodos con este tipo de ropa. Ellos comprenden que lo tienen que usar por razones de seguridad. Recuerdo haber visto a un participante después de salir de la escuela, también participaba en la banda tocando el tambor. Estaba cargando su tambor por encima de su cabeza e iba vestido en su uniforme de luchar y pensé "Ya se acostumbró. Actuaba normalmente", dijo Ed Navarro con una sonrisa.

Ed Navarro ha sido el entrenador de lucha cuerpo a cuerpo de la Escuela Lawrence Cook durante las últimas siete temporadas y dice que también ha visto cómo se ha reducido el número de participantes debido a la reducción en la demanda para ingresar a la escuela. Navarro tiene un

Wences Rojas hace girar a su oponente hacia atrás mientras lo sujeta con un movimiento conocido como "reversa a la plataforma". **Wences Rojas** turns his opponent to his back for a pin with a move called a "reverse cradle".



LATINO ATHLETES EXPAND THEIR HORIZONS

Wrestling gains popularity

by **ruth gonzalez** la voz bilingual newspaper

Latinos come to this country with a knowledge and love of soccer that is palpable throughout the community. On any given day, we can see parents kicking the ball around with their kids and groups of friends playing at neighborhood parks. It's no wonder that teams from Latino communities tend to demonstrate superior skills on the field. Belonging to a culture that specializes in one sport has its benefits. Unfortunately, it can also blind us to other opportunities.

It's easy for parents to encourage and support their children to participate in the same sport they played and loved as a child. Yet, exposing children to different sports can open up new worlds for them. Wrestling is one such opportunity that offers valuable skills, yet is often overlooked in the Latino community.

Certain schools, however, are beginning to see wrestling become more popular within the Latino community. Kelseyville High School, for example, has a strong and diverse team, largely made up of Latino wrestlers. They are a tight group which has steadily advanced to the North Coast Section Finals. This is in part due to a coach who reaches out to Latinos and invites them to try wrestling.

COACH MAKES A DIFFERENCE

Rob Brown is a man of many facets. He has 30 years coaching experience and is Lake County's District 5 Supervisor as well as a rancher and owner of Rob Brown Bail Bonds. Brown coaches Kelseyville High School's wrestling team and has an unconventional way of recruiting new wrestlers. "Sometimes, I'll see kids around town that are skateboarding, so I know they're athletic, and I ask them to consider joining the team. Unfortunately, most Latinos only go out for soccer."

Brown learned to speak Spanish many years ago when he visited Guatemala on several medical missions for the Rotary Club but still uses a translator for certain matches. "Sometimes, I'll have a player that has only been here for a little while. Their English and my Spanish can't keep up during the intensity of a match so I have a student translator help me out," he says.

Brown sees the difference that wrestling makes for certain families. "Some of my players will have siblings in middle school that never thought about wrestling. Now, they're looking forward to joining when they're in high school."

THE RULES OF THE GAME

Wrestling is the oldest combat sport in the world. The object of a match is to place your opponent on his back (pin your opponent). If any part of your opponent's two shoulders or both shoulder blades are in contact with the

mat for two seconds, then it is considered a "pin" or a "fall". When you pin your opponent, the match is over and you are the winner. If no one gets pinned during an organized wrestling match, then the player with the most points wins.

Official wrestling matches are divided into three periods and require a referee, timekeeper and scorekeeper. The duration of the match depends on the age group but most last just a few minutes. Wrestlers begin in a neutral position, facing each other. The next two periods can start either in a neutral position or with one wrestler in a position of advantage (getting out from this underdog position scores points for the player at a disadvantage). A coin toss determines which wrestler gets to choose their position. Adding to the drama of a match, a player can win at anytime by pinning their opponent; regardless of points scored.

THE BENEFITS OF WRESTLING

Wrestling is really an individual sport within the context of a team. Teams win when their players win more matches. A player can lose their match and still celebrate their team's win and vice versa. Since wrestlers are paired with opponents similar in weight, age and experience, each match tends to be safer and yet more intense. Wrestlers come in all shapes and sizes. Since this is an individual sport, wrestlers who are small and lean are as valuable to a team as players that are tall and wide. This means that students who are often overlooked in football or too heavy for track or soccer can still participate in wrestling.

Of all the sports in the world, wrestling is often considered the best sport for overall physical development as it involves all muscle groups. Wrestling improves agility, coordination, strength and speed as well as discipline, persistence, focus and accountability. Wrestlers are thought to make better athletes in other sports due to their increased strength and agility. Many parents of students who wrestle note improvement in other areas of their child's life.

DISPARITY IN NUMBERS

Despite a steady increase of Latinos on certain teams, there are many more who don't realize the benefits of wrestling and forego the opportunity to participate on their school's wrestling team. In Santa Rosa, California, the middle schools on the east side of town often have wrestling teams with over sixty seventh and eighth graders while schools with a predominantly Latino population such as Lawrence Cook Middle School (LCMS) and Comstock Middle School may only have eight players.

"I started this season out with 14 players and ended with a team of seven. A couple of years ago we were Tri-league champs but the team had 40 players. It is a struggle

to recruit Latinos to the sport. They are unfamiliar with collegiate wrestling and only know about lucha libre in Mexico. I'd say another big deterrent is the tight uniform. The players are uncomfortable at first in them but then they make the leap and they're fine with it. They understand it's for safety reasons. I remember seeing a player after school who was also a drummer. He was carrying his drum above his head while wearing his singlet and I thought, 'He's made the leap! It was like nothing,'" says Ed Navarro with a chuckle.

Ed Navarro has been the Lawrence Cook wrestling coach for the last seven seasons and says he's also seen a decline in numbers due to falling enrollment. Navarro has a great track record, despite the variance in team size. After the end-of-year tournament all the coaches in the league nominate two MVP's (Most Valuable Players) and five MVP's have come from Navarro's LCMS team over the past seven years. "It works out even if kids don't speak English. This year, I had a player that had been in the country for 4 months. He didn't know the language and my Spanish lacks wrestling terms so we came up with a code. He's a strong wrestler and I'm proud of him for coming out here and joining the team even though he was new."

Navarro gave his resignation last year and moved to another school but when the first day of wrestling season came and LCMS still didn't have a coach, he jumped back into coaching. "I couldn't see the program die. I'd worked so much on it and last year's seventh graders had worked really hard to become team captains this year. I've decided to come back next year too."

A lot of people aren't aware that wrestling doesn't have to cancel out soccer. "Take Wences Rojas," says Rob Brown "besides being an excellent wrestler, he is exceptional at soccer and an incredibly talented artist. Many people also don't realize there are great wrestling scholarships."

Last month, Brown took several members of Kelseyville High School's wrestling team to the Coast Section Tournament in Fremont, including Jeffrey Ponce, Jacob

Martinek, Cristian Ponce, Wences Rojas, Adryan Segura, Aaron Copey and Gabriel Rodriguez. Afterwards, Brown took the sectional wrestlers to Fisherman's Wharf in San Francisco.

"Coach Brown is a good guy. He teaches us that win or lose, the important thing is to try," says sophomore, Alfonso Reyes. "Wrestling is a good way of meeting people. We are different but we get along well. We're almost brothers."

ROLE MODELS

"I am proud of these kids and am hopeful that they will be seen as the positive role models that they are in our community. They have worked extremely hard and have applied their efforts in a very positive manner," says Coach Brown.

The Kelseyville High School wrestlers make the news frequently but it isn't always for wrestling. This last holiday season, the wrestlers reached out to a local family that had been burglarized. They visited the children whose toys had been stolen and presented them with new gifts. A lot of the wrestlers also spent their summer constructing a wrestling building for the high school.

"These kids worked with me all summer to build a beautiful building that is now a part of our campus and is used solely for the purpose of wrestling practice. In this process, they all learned very important skills that they can apply in other areas," says Rob Brown.

One of the advantages to playing sports in general and especially wrestling is that players learn skills that translate to other areas of their life. Wrestlers gain strength physically and psychologically through persistence, accountability, commitment and responsibility. It's important for our young people on the brink of adulthood to know themselves and to gain skills that will help them go after what they want in life. After all, wrestling, like life, is a team activity as well as an individual journey. "Wrestling prepares you for life," says Kelseyville High School sophomore, Alfonso Reyes.

Alfonso Reyes lleva a su oponente al suelo a través de "la parte baja de una pierna".

Alfonso Reyes takes his opponent down with a "low single leg".



Agradecemos al supervisor del condado de Lake, **Rob Brown**, por ayudarnos en el costo de la presentación de este artículo y por proporcionar copias del Periódico Bilingüe La Voz a los estudiantes de la Preparatoria Kelseyville.

Thank you to Lake County Supervisor **Rob Brown** for helping to underwrite the cost of this feature and providing copies of La Voz Bilingual Newspaper to the students of Kelseyville High School.

Alfonso Reyes sujeta a su oponente con "cabeza y brazo".

Alfonso Reyes pins his opponent with "head and arm".



Lake County Supervisor

Rob Brown

¡Nuestras familias ... nuestro futuro ... nuestra voz!
Our families ... our future ... our voice!

CARRERA HUMANA VIENE DE LA PÁGINA 1

cual invita a la gente a realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, desde ahora hasta el día de la carrera, el próximo 5 de mayo.

Caminar ofrece muchos beneficios físicos, mentales y sociales. Caminar es una actividad que casi todos pueden hacer, sin importar la edad o la condición física.

CAMINAR...

- *Es divertido.*
- *Es una forma estupenda de compartir algo de tiempo con sus amigos y su familia.*
- *Puede hacerlo en cualquier lugar y con poca inversión.*
- *Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes.*
- *Ayuda a mantener los huesos, los músculos y las articulaciones sanas.*
- *Mejora la salud mental.*
- *Ayuda a controlar el peso.*
- *Estimula los niveles de energía.*
- *Aumenta la concentración.*
- *Le permite estar en contacto con la naturaleza y con su comunidad.*

Son muchas las razones para participar en la Carrera Humana. Ya sea que necesite motivación extra o un objetivo para mantenerse en forma, o esté buscando una forma festiva, divertida y familiar de pasar el 5 de mayo, o quiera ayudar a una organización sin fines de lucro a recaudar los fondos que necesita, la Carrera Humana es el lugar en el que debe estar el próximo mes.

Su página web, www.humanracenow.org proporciona toda la información que necesita, o bien puede llamar al Centro de Voluntarios, al 707.573.3399 extensión #3 o #4, si tiene preguntas. Para inscribirse, visite www.iwalksonoma.org.

HUMAN RACE RAISES FUNDS CONT. FROM PAGE 1

For many smaller agencies in Sonoma County, the Human Race is their most important fund raiser. "I think that it is extremely important to teach our children about Services in our community, especially our Hispanic Latino population," says Lupe. "I think that as a parent it is my responsibility to teach my children what our community has to offer... I also think that by getting them involved in our local community, they learn to appreciate and to care for our community."

Cara Virapaeff, a Volunteer for the Latino Service Providers and the Race, also enjoys supporting local nonprofits. "I volunteer for the Human Race because I believe in supporting local nonprofits and think that it's a fun, family oriented, healthy way to be involved in the community." Cara helps disseminate information to the community about the many organizations that support the Latino community. She works at festivals and street fairs as a volunteer doing community outreach.

A REASON TO GET FIT

Besides the fund raising aspect of the Human Race, participation provides an opportunity for people to get in shape. Many walkers and runners are starting to get ready for the big day by joining iWalk, a partnership of community organizations who are committed to improving health and health care for all Sonoma County residents.

It's free to join and a great way to find walking groups around the country to start getting in shape. The iWalk Challenge is on right now, all throughout the county, challenging people to get at least 150 minutes of exercise each week from now until Race Day, May 5.

THE IWALK WEBSITE EXPLAINS:

"Walking offers many physical, mental and social benefits. Walking is one activity that most everyone can do—regardless of age or physical condition. Walking...

- *is fun*
- *is a great way to share time with friends and family*
- *can be done anywhere with little investment*
- *lowers your risk of heart disease, cancer and diabetes*
- *helps maintain healthy bones, muscles and joints*
- *improves mental health*
- *helps control weight*
- *boosts energy levels*
- *enhances concentration*
- *gets you in touch with nature and your neighborhood*

SO MANY REASONS TO JOIN THE HUMAN RACE

Whether you need some extra motivation or a goal to get in shape, are seeking a way to spend a festive, fun and family-friendly Cinco de Mayo, want to help a local nonprofit you care about raise needed funds, the Human Race is the place to be next month.

Their website, www.humanracenow.org has all the information you need or you can call the Volunteer Center at 707.573.3399 ext. 3 or 4 for questions. To sign up, visit www.iwalksonoma.org.



El inicio de la Carrera Humana: más de 10,000 participantes participant en este evento ya sea corriendo o caminando. The start of the race: nearly 10,000 walkers and runners get ready.



La familia Castañeda de Windsor con amistades festejando el evento de el año. Durante los últimos 12 años, la familia Castañeda ha ayudado a organizaciones como al Boys & Girls Club de Windsor. The Castaneda family of Windsor with friends at their annual pre-race gathering The Castanedas have raised money for the past 12 years for the Windsor Boys & Girls Club.

Raise funds for your favorite charity

Colecta fondos para la organización sin fines de lucro de su preferencia



Human Race 2012 Sponsors Patrocinadores del Maratón Humano 2012

Presenting Sponsors

Kendall Jackson
The Press Democrat

Media Sponsors

Medios de comunicación que patrocinan este evento
Bob FM 96.7
Exitos 98.7
Froggy 92.9
Funny 95.5
Hot 101.7
KSRO 1350AM
KZST 100.1
The Krush 95.9
The Mix 104.9
The River 97.7
Y 100.9

Sponsors

Agilent Technologies
American Ag Credit
Blood Centers of the Pacific
CamelBak
ChromaGraphics
Clover Stornetta
Comcast
Cotati Food Services
Exchange Bank
Fleet Feet
Friedman's Home Improvement
Hansel Auto Group
Hispanic Chamber of Commerce
Johnny's Java
Kaiser Permanente
Medtronic Cardiovascular
Montecito Heights Health Club
O'Brien, Watters & Davis LLP
Portola Systems
Redwood Credit Union
Saucony
Spaulding, McCollough & Tansil LLP
TLCD Architecture
Wells Fargo Insurance
Whole Foods

Join the Human Race Saturday May 5

Acompáñenos en el Maratón Humano el próximo sábado 5 de mayo

Sonoma County's largest community fundraiser

El evento de recaudación de fondos más grande del condado de Sonoma

Sign up at

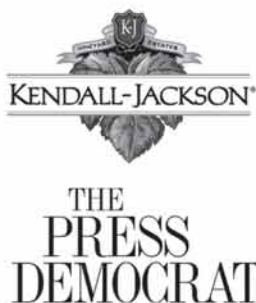
Regístrese ahora en
www.humanracenow.org

Follow us on Facebook

Síganos en Facebook
Sonoma County Human Race 2012

Phone

Teléfono
707.573.3399



Salud • Health

EL TIEMPO DEDICADO AL EJERCICIO SIGNIFICA UN CAMBIO

Por **Mónica Anderson**

del estudio tone – pilates, baile, yoga

“El cambio no se presenta si esperamos que otra persona lo haga o bien hacerlo después. Nosotros mismos somos por quienes hemos estado esperando. Nosotros somos el cambio que buscamos.”

– Discurso ofrecido por **Barack Obama**, 5 de febrero de 2008.

Este no es un artículo que habla de política. Esta frase es en respuesta a la búsqueda de una esperanza de acción por parte de aquellas personas que siempre tienen una razón de por qué no realizan ejercicios diariamente.

El ejercicio o movimiento físico es conocido por tener efectos positivos en muchas de nuestras aflicciones. Constantemente he estado diciendo “movimiento con respiración” en esta columna. En uno de los últimos artículos que leí indicaba que los adultos de mayor edad que realizan ejercicio al menos tres veces a la semana tienen de un **30% a un 40% de probabilidad mayor de reducir el riesgo de desarrollar demencia que aquellos adultos de mayor edad que llevan una vida sedentaria**. En otras palabras, tal parece que el ejercitar el cuerpo mantiene la mente ágil. El Dr. Eric B. Larson y otros colegas del *Cooperative Health Group* (Grupo para la Salud Cooperativa) sugirieron en un estudio publicado el pasado mes de enero “17 Aspectos Relativos de la Medicina Interna”. En este estudio se indica que el movimiento centrado en la respiración puede tener un efecto positivo en el funcionamiento de la mente — ¡Y pensar que yo he estado constantemente insistiendo sobre los beneficios que tiene la respiración en el cuerpo!

Bien puedo hacer una lista con referencia tras referencia sobre estudios científicos que proclaman beneficios de salud al realizar ejercicios y mantener una respiración a consciencia. Pero quiero hablar sobre la acción hacia estos beneficios de salud. Los seres humanos, a pesar de estar expuestos a los hechos y los beneficios resultantes, aún presentan excusas “absurdas” para no participar en actividades que promuevan la salud.

LAS CINCO PRINCIPALES EXCUSAS “ABSURDAS” SON:

- No tengo tiempo.
- No tengo dinero para pagar un gimnasio.
- Está haciendo mucho frío afuera/Está haciendo mucho calor afuera.
- No sé qué hacer.
- Mis rodillas (caderas, tobillos, pies – elegir cualquier parte del cuerpo) me duelen.

Muy bien, el problema ha quedado completamente definido, ahora veamos “Qué es lo que usted puede HACER”. Empecemos con la primera excusa “absurda”, “No tengo tiempo”; muchas personas al estar emocionadas se comprometerán a realizar algo de ejercicio diariamente. Desafortunadamente, el “algo más que hacer” siempre aparece durante el día y tal parece que esta excusa es más importante. La primera tarea que se sacrifica es el ejercicio que uno realiza, especialmente si usted cuida de alguien o de los demás. Su salud es importante. El tiempo que tiene que dedicar para hacer ejercicio es muy importante. Escríbalo con mayúsculas y subrayado, sí, con mayúsculas y subrayado, en su calendario. Programe algo de tiempo para el ejercicio en forma diaria y escríbalo en SU calendario. Este hábito de programar su tiempo para el ejercicios es muy importante, tan importante como cuando usted programa una cita para arreglarse el cabello o bien una cita con el dentista, funciona muy bien. Es muy difícil que usted pensara en cancelar una cita previa en el salón de belleza o peluquería o bien una cita con el dentista (además, las cancelaciones de última hora suelen ser costosas). Su salud es muy importante, por lo tanto programe su tiempo para realizar ejercicios.

Otro impedimento es tratar de hacer ejercicio todos los días. Permitase cierta flexibilidad e inicie con cierto número de días que usted sienta que puede realísticamente cumplir. Cuando realizo mi práctica personal de yoga en forma privada con mis estudiantes, siempre les pregunto *“cuántos días a la semana piensan que pueden realizar su práctica de yoga”*. **Siempre tomo sobre ese número de días y lo corto por mitad**. Si uno de mis estudiantes de yoga me dice “yo puedo hacer esto todos los días de la semana (¡con un gran entusiasmo!). Entonces, sonrío y escribo en su nueva hoja de prácticas “cuatro días a la semana”. Si los estudiantes realizan su práctica de yoga por más de cuatro días a la semana, se sienten muy afortunados. Sienten el éxito. Mientras mayor éxito sienten, más deseos sienten de practicar yoga. **Los seres humanos estamos más aptos para continuar ciertas actividades, si sentimos que hemos logrado éxito en ellas.**

Hablando de tiempo. La cantidad del tiempo diario utilizado puede ser acumulativa. Si pensamos que podemos realizar ejercicio una hora al día, tratemos de empezar con media hora al día. Si no podemos encontrar media hora completa en todo el día, podemos realizar nuestros movimientos en segmentos de diez minutos – vaya acumulándolos, ya que cuentan. **Lleve la cuenta de cada diez minutos con un contador de tiempo y regístrela.**

Estos son pasos muy sencillos y son necesarios para poder tener continuidad. El ejercicio y el movimiento no son un castigo, son herramientas que nos permiten tener una vida más productiva y saludable. Su programa de ejercicio no tiene que ser grandioso, pero es necesario que sea valorado. Todos estos sencillos pasos son lo que hacen que suceda un cambio sustentable en nuestras vidas. Tal como el Sr. Obama dice “Usted es quien hace el cambio”. Estoy estudiando las *sutras* de la yoga y una de mis *sutras* favoritas dice que cambiar a la misma velocidad que la naturaleza probablemente nos va a dar una vida más saludable y sustentable. Usted es cambio y usted es naturaleza – así que recuerde ¡pasos sencillos!

TIME FOR EXERCISE MEANS CHANGE

By **Monica Anderson**

tone – pilates, dance, yoga



Foto por / Photo by **Ani Weaver, La Voz**

“Change will not come if we wait for some other person or some other time. We are the ones we’ve been waiting for. We are the change that we seek.”

– **Barack Obama**, February ‘08

This is not a political article. This quote is a response for hopeful action to those who have an

explanation why they don’t exercise daily.

Exercise or physical movement is known to have positive effects in so many of our afflictions. I have been hailing “movement with breath” in this column ad nauseum. One of the latest articles I have read is that older adults who exercise three or more times a week have a **30% to 40% lower risk of developing dementia than their more sedentary peers**. In other words, exercising the body appears to keep the mind nimble, Eric B. Larson, M.D., and colleagues at the Group Health Cooperative suggested in a study published in the January 17 issue of the *Annals of Internal Medicine*. So breath-centered movement can even positively affect the function of the mind—and I’ve been harping on the benefits to the body!

I could list reference after reference of scientific studies that proclaim health benefits of exercise and conscious breathing. But, I want to talk about the action toward these health benefits. Humans, despite being exposed to the facts and benefits, still come up with relatively “lame” excuses for not participating in activities that promote health.

TOP FIVE LAME EXCUSES:

- I don’t have time.
- I don’t have money to spend on a gym.
- It’s too cold outside.
- It’s too hot outside.
- I don’t know what to do.
- My knees (hips, ankles, feet—pick a body part) hurt.

Okay enough defining the problem; let’s get to *“What can you DO?”* Let’s start with the #1 lame excuse—no time. Many folks excitedly will commit to do something everyday. But “something else” always comes up during the day that seems more important. The first errand that gets sacrificed is one’s exercise, especially if you are a caregiver. Your health is important. Your exercise time is important. Write with ink—yes *ink it* on the calendar. Schedule time daily and write it on THE calendar. This tool of scheduling your workouts just as you would schedule a hair appointment or a dentist’s appointment, works. You wouldn’t think of standing up your hairdresser or dentist (besides, late cancels can be expensive). Your health is important, so schedule it.

Another deterrent is trying to do exercise every day. Give yourself some leeway and start with a number of days that you can realistically achieve. When I privately give my yoga students a personal practice, I always ask them, *“how many days a week do you think you can do your practice?”* **I take that said number and cut it in half**. If my yoga student says, I can do this everyday of the week (with enthusiasm!). I then smile and write on their new practice sheet, “four days a week.” If they do it more than four days, they feel like a million bucks. They feel success. The more success felt, the more they want to practice. **We human beings are more apt to continue if we feel successful.**

Speaking of time. The amount of daily time spent can be cumulative. If we say that we can do one hour a day, start with half an hour a day. If you cannot find half an hour all at once, do your movement in ten minute segments—it all counts. **Keep track of your ten minutes with a timer and log it.**

These little steps are necessary for continuation. Exercise and movement are not punishments, but tools for a more productive, healthy life. Your exercise program does not have to be grandiose but it does need to be valued. These small steps are how sustainable change happens. As Mr. Obama says, “you are the change.” I am studying the Yoga Sutras and one of my favorite Sutras says, change at the speed of nature is more likely to be healthy and sustainable. You are change and you are nature—small steps!

EL 2012 Y LAS PREDICCIONES MAYAS: PARTE II

Por **Noris Binet** socióloga / consultora de la población latina



Foto de/Photo by **Ruth González**

Después de meditar un poco sobre las predicciones mayas y lo que mi experiencia durante mis estudios e investigaciones en México me han enseñado, me queda muy claro

que los ciclos a todos los niveles de la existencia deben ser apropiadamente entendidos.

Los ciclos son como las medidas, los parámetros, lo que nos guía a reconocer las acciones que tenemos que tomar y las actividades que son apremiantes realizar en un tiempo adecuado. Porque, por ejemplo, cuando el tiempo de la cosecha llega tenemos que estar alertas para actuar en el momento de recoger, empacar, transportar etc. de lo contrario corremos el riesgo de perder toda una cosecha, de que se desperdicie todo nuestro esfuerzo y no ganemos lo suficiente para cubrir nuestras inversiones. En el campo humano de nuestras vidas también hay procesos y cosechas en los cuales reconocer los ciclos y estudiarlos para actuar apropiadamente es esencial.

UNA PREDICCIÓN DE LOS MAYA SE VUELVE REALIDAD

Cuando viví en México tuve la gran oportunidad de estudiar no sólo en la universidad sino también con comunidades indígenas y también explorar algunas informaciones alternativas. En uno de los manuscritos que tuve la oportunidad de leer, cuyo nombre es “La Psicotónica de los Mayas”, revela algunas informaciones del conocimiento de los mayas sobre los ciclos, lo cual me impresionó bastante. Ellos habían predicho que durante la década de 1960 la humanidad tendría una apertura de consciencia de un 25%. Es decir que la humanidad podría ampliar su nivel de conocimiento, lo que la ayudaría a crecer y a ampliar sus puntos de vista más allá de lo que había visto o vivido, a un 25% más de lo que es capaz. Y por supuesto, como podemos recordar durante esa década tuvimos una revolución de la consciencia que incluye movimientos tales como el existencialista, político, racial, la liberación de la mujer en muchos aspectos, la revolución *hippie*, la revolución musical y del arte. Históricamente nos referimos a antes y después de esta década.

HERRAMIENTAS INTERNAS

Así es que para mí lo que es importante es utilizar las herramientas que tenemos tanto de información como del conocimiento simple y sabio que la vida nos da y utilizarlo apropiadamente. Si usted está leyendo este artículo hoy, usted está recibiendo una información que está dirigida a usted y quizás es una coincidencia (pero que su verdadero nombre es sincronismo) y que puede introducirlo al proceso cíclico transformativo y ayudar a expandir su consciencia. Es decir, ampliar sus puntos de vista, su limitada concepción del mundo y entrar a un nivel más evolucionado de existencia. Podría empezar a vivir con más plenitud y paz y descubrir el sentido de su vida.

Logramos esto empezando por lo más familiar y cercano que somos nosotros mismos. Y esto significa retornar al origen primario, al paraíso de donde vinimos al estado de nacimiento ¡donde hay pureza, inocencia y gratitud! Reflexione y medite un poco sobre cómo retornamos al origen y el mes próximo continuare con cómo damos ese primer paso.

2012 AND THE MAYAN PREDICTIONS: PART 2

By **Noris Binet** sociologist / consultant for latino affairs

After thinking a bit about the Mayan predictions and what my experience during my studies and research in Mexico has taught me, it is very clear to me that the cycles at all levels of existence must be properly understood.

Cycles are like gauges—parameters which lead us to recognize what actions we must take and what activities we must perform in a timely manner. For example, when harvest time is here, we must act quickly and begin activities such as collecting, packing, transporting and so on. Otherwise, we risk losing an entire crop. Every previous effort would be wasted and we wouldn’t make enough to cover our investments. In the human field that is our life, there are also processes, crops and harvests. It is essential to recognize the cycles and study them in order to act appropriately and in a timely manner.

A MAYAN PREDICTION COMES TRUE

When I lived in Mexico, I had the great opportunity to study not only at the university but also with indigenous communities and to explore alternative information sources. One of the manuscripts I had the opportunity to read impressed me. It was titled “Psychotónica of the Maya” and it revealed some of the Mayan knowledge of cycles. They predicted that during the 1960’s, mankind would experience an opening of consciousness of 25% beyond our capability. This meant that humanity could expand their capacity for knowledge by 25%, which would help them to grow and expand their views beyond what they had seen or experienced. Of course, we remember that during this decade, a revolution of consciousness took place that included existentialism, women’s liberation, political and racial revolutions and in many respects, the hippie revolution; a revolution in music and art. This decade serves as a landmark in time.

INTERNAL TOOLS

I believe it’s important to recognize the tools we have; both common sense and the wisdom that life gives us, and to utilize them properly. If you are reading this article today, you’re getting information that is directed towards you. Perhaps it is a coincidence (the actual term is synchronicity) but it may allow you to enter the transformative cyclical process and help expand your consciousness. That is, expand your views, your limited conception of the world and enter into a more evolved level of existence. You could begin to live life more completely and peacefully and discover the meaning to your life.

We can accomplish this by starting with that which is most familiar and close . . . ourselves. This means returning to our primary origin, the paradise from which we came to the state of our birth. Where there is purity, innocence and gratitude! Reflect and meditate a bit on how to return to your origin and next month we will talk about taking that first step.

Need Spanish or English translations? call us, La Voz, 707 538-1812 or www.lavoz.us.com

Educación • Education

LOS ESTUDIANTES DEL IDIOMA INGLÉS Y LOS NUEVOS ESTÁNDARES DE CALIFORNIA

Por Susana Lowery, Directora de Programa

oficina de educación del condado de sonoma

Durante los próximos años, las escuelas de California estarán en una etapa de transición hacia nuevos estándares. Estos estándares definen las expectativas de aprendizaje para cada uno de los grados de estudio en la educación impartida en las escuelas públicas a las que asisten nuestros hijos. Los estados de toda la nación se han unido para desarrollar estas nuevas guías académicas, las cuales son conocidas como los Estándares Estatales Centrales y Comunes (Common Core State Standards), por lo que las expectativas para el aprendizaje serían similares en todos los estados sin importar a qué escuela de los Estados Unidos asiste un niño o un joven.

Conforme las escuelas de nuestra localidad empiecen a hacer uso de estos nuevos estándares, es imperativo que los padres de familia de estudiantes que están aprendiendo inglés empiecen a involucrarse más en la educación de sus hijos.

PREPARÁNDOSE PARA LA GRADUACIÓN DE LA ESCUELA PREPARATORIA Y PARA LA CARRERA

Los Estándares Centrales y Comunes han sido creados con la meta de proporcionar a cada uno de los estudiantes la oportunidad de graduarse de la escuela preparatoria y adquirir las habilidades necesarias para una carrera y de esta forma lograr el éxito profesional que permita satisfacer la demanda de la fuerza laboral y competitiva actual. Para poder apoyar esta meta, se espera que todos los estudiantes dominen los rigurosos estándares establecidos para la lectura, la escritura, la capacidad de saber escuchar y hablar correctamente.

En Matemáticas, se espera que los estudiantes hagan uso de sus habilidades de razonamiento y solución de problemas con una excelente precisión y demuestren su proceso de pensamiento, verbal y escrito. En las artes del lenguaje, los nuevos estándares hacen un énfasis especial en los materiales de no ficción, literatura balanceada y escritura informativa.

Los profesores de estudios sociales y ciencias también enseñarán habilidades para las artes del lenguaje como una base para construir en los estudiantes la comprensión en estas áreas de estudio. Asimismo, se hará un énfasis muy especial en la tecnología y en su uso correcto en todas las áreas de estudio.

La Asociación Nacional de Padres de Familia y Profesores (PTA, por sus siglas en inglés) describe el cambio hacia estos nuevos estándares de esta forma: *Los Estándares Estatales Centrales y Comunes reflejarán el conocimiento y las habilidades que los jóvenes necesitan para lograr el éxito en la universidad y durante su carrera profesional. Los estudiantes se enfocarán en la adquisición de habilidades que les ayuden en la solución de problemas y en el mejoramiento del pensamiento crítico, no sólo en el conocimiento de hechos particulares que tienen muy poca relación con el éxito necesario posteriormente en su vida.*

EL PAPEL QUE DEBE DE DESEMPEÑAR COMO PADRE DE UN ESTUDIANTE DEL IDIOMA INGLÉS

Actualmente, existen más de 6.2 millones de estudiantes en las escuelas de California y 51% de estos estudiantes son hispanos, lo cual los convierte en el grupo mayoritario. Cerca de una cuarta parte de estos estudiantes (24%) de nuestro estado son estudiantes clasificados como estudiantes del idioma inglés.

Aquí en el condado de Sonoma, existen 12,851 estudiantes hispanos que están aprendiendo inglés. Estos estudiantes están realizando avances en su aprendizaje, pero a un ritmo lento. Como consecuencia, el aprendizaje en las habilidades para el manejo del lenguaje debe ser *acelerado* para que los estudiantes del idioma inglés satisfagan los requerimientos académicos establecidos para el grado de estudio que cursan. Con la implementación de los nuevos estándares, esto se convierte en un problema cuya solución es urgente.

Ahora más que nunca, los padres de estudiantes del idioma inglés deben involucrarse en forma activa en la educación de sus hijos, si desean que sus hijos logren

el éxito en su vida profesional. La actual situación económica no es propicia para que tan sólo las escuelas proporcionen todas las intervenciones necesarias para todos los estudiantes que se están retrasando. La falta de fondos, el despido de profesores y una gran cantidad de estudiantes en un mismo salón de clases hacen casi imposible el satisfacer todas las necesidades de recibir apoyo extra que tienen cada uno de los estudiantes.

Los padres de estudiantes del idioma inglés deben de realizar un esfuerzo extra para poder proporcionar a sus hijos el impulso que necesitan para lograr el éxito escolar.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES DE FAMILIA?

- Elogie constantemente los esfuerzos que hacen sus hijos en la escuela.
 - Realice visitas a los profesores de sus hijos y conózcalos. Conozca los intereses de sus hijos y mantenga un constante contacto con ellos.
 - Monitorea el progreso académico de sus hijos.
 - Proporcione a sus hijos un espacio de su casa que sea tranquilo para que realicen sus tareas escolares.
 - Asegúrese que asistan a la escuela diariamente y en forma puntual.
 - Lea a sus hijos en inglés. Si no habla inglés, escuche a sus hijos leer y haga preguntas sobre los personajes, los lugares y la trama de la historia o cuento que hayan leído.
 - Lea a sus hijos en español o en su idioma nativo. Sus hijos van a transferir estas habilidades de lectura al idioma inglés.
 - Hable en forma positiva de la escuela, de sus compañeros de clases, de los profesores y de los administradores con sus hijos. Usted es el primer profesor de su hijo y su hijo adoptará en forma natural la actitud que usted tenga hacia la escuela que su hijo asiste.
 - Asista a los talleres que se enfocan en apoyar a los estudiantes y a los trabajos escolares.
 - Aprenda tanto como sea posible sobre el sistema educativo de los Estados Unidos.
 - Cuando sus hijos ya estén cursando la escuela preparatoria, asegúrese de que estén inscritos en los cursos de "a-g"; los cuales son requeridos para ser admitidos en la universidad.
 - Empiece a hablar con sus hijos sobre la universidad en forma temprana, de tal forma que sus hijos estén conscientes sobre las expectativas que usted tiene de ellos.
- Las escuelas de la localidad proporcionan una gran cantidad de oportunidades para que los padres de familia aprendan sobre diversas estrategias para apoyar a sus hijos en casa. Las clases de Padres como Compañeros (*Parents as Partners classes*), el Instituto para el Liderazgo de Padres de Familia de la Oficina de Educación del Condado de Sonoma realizado en forma anual en todo el condado (*The Annual Countywide Parent Leadership Institute at the Sonoma County Office of Education*), y el servicio de Comités de Consejería de la Lengua Inglesa (ELAC, por sus siglas en inglés) son tan sólo algunos ejemplos de los programas para los padres de estudiantes del idioma inglés. Comuníquese con su escuela para solicitar información sobre éstas y otras oportunidades disponibles.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours are:
 9:30–11:30 am Mondays
 5:30–7:30 pm Mondays
 3–5 pm Tuesdays / Children
 6–8 pm Thursdays
 707 585-7780 www.jewishfreeclinic.org
 490 City Center Drive,
 (behind the Public Library)

ENGLISH LEARNERS AND CALIFORNIA'S NEW STANDARDS

By Susana Lowery

program director, sonoma county office of education

Over the next few years, California schools will transition to new standards. Standards define the expectations for learning at each grade level of our children's public school education. States all across the nation joined together to develop these new academic guidelines, known as the Common Core State Standards, so that expectations for learning would be similar no matter where a child goes to school in the United States.

As our local schools begin using the new standards, it is imperative that parents of English learners become more involved in the education of their children.

HIGH SCHOOL GRADUATION AND CAREER READINESS

The Common Core Standards are built on the goal of giving every student the opportunity to graduate from high school and acquire the career-readiness skills needed for success in today's competitive and demanding labor force. In support of this goal, *all* students will be expected to master rigorous standards in reading, writing, listening and speaking.

In math, students will be expected to use reasoning and problem solving skills with great accuracy and demonstrate their thinking process, verbally and in writing. In language arts, the new standards emphasize non-fiction material, balanced literature and informative writing.

Science and social studies teachers will teach also language arts skills as a foundation for building student understanding in these subject areas. There will be greater emphasis on technology and its usage in all content areas.

The national Parents Teachers Association (PTA) describes the change to the new standards this way: *The Common Core State Standards will reflect the knowledge and skills that young people need to succeed in college and career. They will focus on problem solving and critical thinking skills, not solely on knowledge of particular facts that have little relationship to success later in life.*

YOUR ROLE AS AN ENGLISH LEARNER PARENT

Today, there are over 6.2 million students in California schools and 51 percent are Hispanic, making this the majority group. Nearly a quarter (24 percent) of our state's students are classified as English learners.

Here in Sonoma County, there are 12,851 Hispanic students who are English learners. These students are making gains in their learning, but at a slow pace. Consequently, the learning of language skills must be *accelerated* in order for English learners to meet the academic requirements of their grade level. With the implementation of the new standards, this becomes an urgent matter.

More than ever before, parents of English learners must become actively involved in their children's education if

their children are to succeed. The current economic arena is not conducive for schools alone to provide all the interventions needed for students who are falling behind. Lack of funds, teacher layoffs and large numbers of students in the classroom make it nearly impossible to meet every student's need for extra support.

Parents of English learners must make an extra effort to give their children the boost they need to succeed in school.

WHAT CAN PARENTS DO?

- Praise your children constantly.
- Visit your children's teachers and get to know them. Communicate your children's interests and maintain contact.
- Monitor your children's academic progress.
- Provide a quiet place for homework.
- Ensure daily attendance at school.
- Read to your children in English. If you don't speak the language, listen to your children read and ask questions about the character, place and plot of the story.
- Read to your children in Spanish or your primary language. Your children will transfer these reading skills to the English language.
- Speak positively about school, classmates, teachers, and administrators. You are your children's first teacher and your children will naturally adopt your attitude toward school.
- Attend workshops that focus on supporting students and schoolwork.
- Learn as much as you can about the educational system.
- When your children are in high school, make sure they are enrolled in the "a-g" courses that are required for college admission.
- Start talking about college early on so your children know your expectations.

Local schools provide many opportunities for parents to learn strategies for supporting their children at home. *Parents as Partners* classes, the annual countywide Parent Leadership Institute at the Sonoma County Office of Education, and service on English Language Advisory Committees (ELACs) are just a few examples of programs for English learner parents. Contact your school to inquire about these and other opportunities.

Visit La Voz's new web site www.lavoz.us.com for everything that didn't fit in the print edition, photo gallery and more — classified ads and events.

¡Vuelos sin escalas en Alaska Airlines

desde el Sonoma County a Las Vegas, Los Ángeles, Portland y Seattle!
 Vuelos en conexión que lo llevarán a muchas ciudades tales como Cancún, Guadalajara, La Paz y Mazatlán. Estacionamiento a muy bajo costo y líneas más pequeñas que hacen un viaje fácil y conveniente del Sonoma County Airport (STS). Visite nuestro sitio Web alaskaair.com o comuníquese al 1-800-252-7522 para obtener mayor información sobre horarios y boletos.

Fly Nonstop on Alaska Airlines

from Sonoma County to Las Vegas, Los Angeles, Portland, and Seattle! Connecting flights will take you to many cities including Cancun, Guadalajara, La Paz, and Mazatlan. Low-cost parking and shorter lines make traveling from STS convenient and easy. Visit alaskaair.com or call 1-800-252-7522 for schedules and tickets.



Charles M. Schulz - Sonoma County Airport (STS)
 Santa Rosa, CA • (707) 565-7243
sonomacountyairport.org



El Loro

The Parrot

PRINCIPIOS DE PRIMAVERA

Por Yolanda Vera Martinez

*Señor Dios, te agradezco por la vida,
la vida que siento en mis manos enlodadas.
Al remover la tierra fértil y mojada,
descubro con agrado los retoños lozanos
de plantas que anuncian la primavera
esperada.*

*Remuevo los secos escombros del año pasado,
y una lombriz desnuda y pálida se ha
molestado.*

*Estira y retuerce su cuerpo sagaz,
para poder dormir discreta un poco más.*

*Hay vida resurgiendo en todas partes.
Miro las plantas silvestres asomarse,
probando si el solemne sol ya las complace,
y así poder salir a relucir.*

*El sol calienta la tierra brevemente,
luego se pone tras una nube que lo consiente.
Le permite descansar otro rato suavemente.
Mientras, la nubecilla ha empapado mi patio.*

*Los pajaritos gustosos aprovechan la lluvia,
bañándose en un charco de agua turbia.
Luego, sacuden su precioso plumaje
y emprenden de prisa su vuelo,
con alas finas y leves como velo.*

*Del mismo modo, el invierno ya quiere irse,
pero apenas se prepara la primavera,
para reinar placentera,
en parajes y praderas.*



PARROTS

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

From the tropic Cayman Islands where crooks keep their money
Our ship sets its sail, blue skies clear and sunny
I watch over the crew so there aren't any slackers
I'm Molly the Parrot, boss pays me in crackers

I'd rather eat mangos, I love seeds and fruit
While pirates seek treasure a guava's my loot
I'm 30 years old, I may live to 80
Sailing the seas from Trinidad to Haiti

My boss, Long Tom Silver, yes that's his title
Bought me in Antigua, to be like his idol
An African Grey was his first pet, a talker,
But Grey's constant yapping sent him to Davy Jones Locker

A ship can be lonely when you're used to a flock
Where there are more eyes to lookout and more beaks to talk
I used to live in a tree, had my nest in a hole
Now I live in a cabin, in a boot my boss stole

I have cousins all over, some tame and some wild
There are lovebirds, macaws with temperaments mild
Cockatiels and parakeets are both of them parrots
Whether blue, green or red, they all have their merits

We evolved in the sun, lived in tropical places
Until our short little legs and colorful faces
Were wanted as pets, backward toes and hooked bill
Now in London, even San Francisco on Telegraph Hill



Photo by Ani Weaver, Cactus Flower

STARTING OF THE SPRING

By Yolanda Vera Martinez

*Dear God, I thank you for life,
life that my muddy hands feel thrive.
Upon removing the fertile, moist soil,
I discover with pleasure the sprouts that coil
of plants that announce the expected spring.*

*Removing the rubbish from last year,
a naked, annoyed, pale earthworm sneers.
It twists and turns its sagacious body,
wanting to sleep discretely a little more.*

*Life is resurrecting all over.
I look at weeds come out and rove,
testing if the solemn sun will please,
so they come out to gleam.*

*The sun warms up the earth briefly,
then it hides behind a cloud swiftly.
The cloud allows it to rest.
Meantime, the cloud my patio has drenched.*

*The birds blissfully take advantage of the rain;
in a puddle of turbid water they bathe.
Then they shake their precious plumage
and begin their flight, all in a hurry,
with fine wings as light as veils.*

*Similarly, the winter wants to wind down,
but the spring is barely preparing,
to reign pleasantly
over landscapes and meadows.*

Cartoon by Craig Davis © La Voz Bilingual Newspaper 2010



¿LORO, PERICO O COTORRA?

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

De las Islas Caimán, donde hay dinero sucio guardado
Nuestro barco zarpa bajo el cielo azul y soleado
Vigilo que no haya holgazanes en la tripulación
Soy *Molly* la lora y unas galletitas mi retribución

Mangos, semillas y frutas son lo mejor para mí
Los piratas buscan tesoros, una guayaba es mi botín
Tengo treinta años y hasta ochenta podría vivir
Surcando los mares desde Trinidad hasta Haití

"*Long Tom Silver*," ese es el nombre de mi capitán
Me compró en Antigua, ahora soy como su talismán
Un loro gris, muy parlanchín, fue su primera mascota
Y por hablar hasta por los codos, lo lanzó por la borda

Un barco resulta solitario si en manada solías andar
Había más ojos vigilantes y más picos para hablar
Antes un hueco hecho en un árbol era mi morada
Ahora vivo en una cabaña, en una bota robada

Tengo muchos primos; unos silvestres, otros manejables
Hay pericos y guacamayos de temperamentos apacibles
También son familia del loro cacatúas y periquitos
Todos son bellos así sean azules, verdes o rojitos

Evolucionamos bajo el sol, en hábitats tropicales
Hasta que por lucir nuestros coloridos plumajes,
Garras curiosas y picos curvos fuimos perseguidos
Hoy en Londres o en San Francisco somos exhibidos

Personajes del Mes

People of the Month



LA PREPARATORIA COLEGIADA DE ROSELAND

Nueva escuela secundaria pública y gratuita por ruth gonzález, fotografías de ani weaver periódico bilingüe la voz

Fue un día solemne en el condado de Sonoma cuando la Escuela Preparatoria Ursuline, una escuela privada católica cuyos estudiantes eran sólo del sexo femenino cerró su puertas en mayo de 2011. La Escuela Preparatoria Ursuline fue establecida en la comunidad hace 130 años y atrajo familias que profesaban diversas creencias religiosas y provenían de varios caminos de la vida, pero la profunda depresión dejó en ella una marca indeleble. Las inscripciones de la Escuela Preparatoria Ursuline se vieron reducidas en un 30%, mientras que el total de estudiantes que estaban solicitando becas escolares continuaba incrementándose.

Las hermanas Christine Van Swearingen, Joanne Abrams y Dianne Baumunk, estaban muy tristes pero con una gran esperanza de que las instalaciones de Ursuline pudieran aún servir como una escuela chárter. Ellas les ofrecieron este campus al Distrito Escolar de Roseland después de haber revisado las metas y los éxitos que ha logrado este distrito. Las hermanas de Ursuline coincidieron con el enfoque utilizado para educar a los estudiantes del Distrito Escolar de Roseland que provienen de familias en desventaja y estaban impresionadas con los cambios positivos que se han logrado bajo la dirección de Superintendente, Gail Ahlas. La Escuela Preparatoria del Distrito Escolar de Roseland, la Preparatoria para la Universidad de Roseland (RUP, por sus siglas en inglés) indica que del total de sus estudiantes un 98% se gradúa y

envía el 95% de sus graduados a *colleges* y universidades. Estos datos son especialmente impresionantes al considerar que el índice de deserción escolar en el condado de Sonoma es 21.7%.

"Nos sentimos muy congraciados de poder ofrecer otro programa de preparatoria pública y sin costo alguno para asistir, este programa está dirigido a los estudiantes que cursan la escuela secundaria y que el próximo año estarán tomando sus clases en el que fuera el campus de la Escuela Ursuline. Las hermanas de Ursuline nos contactaron para discutir sobre las posibilidades de utilizar estas instalaciones. Descubrimos que teníamos misiones tan similares que sabíamos que estableceríamos un plan de colaboración que tendría sentido," dijo Superintendente, Gail Ahlas.

UN NUEVO COMIENZO

El Distrito Escolar de Roseland estará haciendo uso de las instalaciones de Ursuline para establecer una nueva escuela chárter a la cual ha nombrado como *Roseland Collegiate Prep* (Escuela Preparatoria Colegiada de Roseland) la cual, tal como RUP, ofrecerá a los estudiantes una educación preparatoria para asistir a la universidad. Las instalaciones incluyen una biblioteca completamente equipada, un laboratorio de computación y salones de clases completamente equipados. La escuela iniciará con dos salones de clases y 60 estudiantes del 7mo. grado, posteriormente se estará agregando un nuevo grado cada año hasta que se tengan los doce grados, lo cual sucederá en el año de 2017. El Distrito Escolar de Roseland incrementará el espacio que rentan de Ursuline mientras se van expandiendo año con año y posteriormente pueden agregar el servicio de autobuses escolares. Los estudiantes del Distrito de Roseland tendrán prioridad en las admisiones. Los estudiantes serán guiados por Amy Jones-Kerr, quien ha sido recientemente designada como directora de esta escuela.

La Preparatoria Colegiada de Roseland (RCPrep, por sus siglas en inglés) ayudará a satisfacer la demanda en el distrito y proporcionará a los estudiantes de las escuelas secundarias y preparatorias una educación preparatoria de alta calidad para asistir a la universidad. RCPrep promueve el servicio comunitario y también preparará a los estudiantes en áreas relativas a la justicia social y al medio ambiente.

El mes pasado, la Preparatoria Colegiada de Roseland llevó a cabo una exhibición dirigida a la comunidad en general. Las hermanas Joanne Abrams, Dianne Baumunk y Christine Van Swearingen fueron nombradas como "ángeles", asimismo recibieron un caluroso aplauso por parte de la comunidad. Las sonrisas llenas de júbilo y la música en vivo permearon la celebración. Más de 200 estudiantes que cursan el 6to. grado recibieron un tour en las instalaciones de Ursuline y ahora estos estudiantes tienen muchas esperanzas de que este próximo otoño cruzarán una buena parte de Santa Rosa para asistir a su nueva escuela.

"El abrir la Preparatoria Colegiada de Roseland reduce la lista de espera que también teníamos para la Escuela Secundaria Acelerada de Roseland (RAMS, por sus siglas en inglés). Ahora podemos servir a más familias que desean venir a nuestros programas. Se va a contar con un ambiente excelente y positivo," dijo Superintendente, Gail Ahlas.





Amy Jones-Kerr, directora de la Preparatoria Colegiada de Roseland, rodeada de muchas de las personas que apoyan este proyecto y que asistieron a la exhibición comunitaria especial el pasado 8 de marzo. Amy Jones-Kerr, Principal of Roseland Collegiate Prep, surrounded by the many supporters who attended the special community open house on March 8.



ROSELAND COLLEGIATE PREP
New public, tuition-free middle school

story: ruth gonzalez, photos: ani weaver
la voz bilingual newspaper

After 130 years, Ursuline High School, an all girls private Catholic high school closed its doors in May of 2011. In the midst of sadness a vision of providing free public education to students that instilled the value of social justice began development. Excited by this new direction the sisters of Ursuline researched various schools in the area.

Sisters Christine Van Swearingen, Joanne Abrams and Dianne Baumunk, were hopeful that the Ursuline facilities could serve as a charter school. They offered the campus to the Roseland School District after reviewing the district's goals and successes. The Sisters concurred with the Roseland School District's focus of educating disadvantaged students and were impressed with the positive changes under Superintendent Gail Ahlas' direction. Roseland School District's high school, Roseland University Prep (RUP) boasts a 96 % graduation rate and sends 95 % of its students on to colleges and universities. This is especially impressive considering that Sonoma County's dropout rate is 21.7%. Sonoma County's graduation rate in 2010 was 77.1% [most recent data on Dataquest].

"We are so happy to be able to offer another public, tuition-free college prep program for middle school students next school year on the former Ursuline campus. The Ursuline sisters contacted us to discuss the possibilities. We discovered that we had such similar missions that we knew it would be a partnership that makes sense," says Superintendent Gail Ahlas.

A NEW BEGINNING

Roseland School District will be using part of the Ursuline facilities for a new charter school named Roseland Collegiate Prep which like RUP will offer students a college-prep education. The facilities include a full library, a computer lab and fully equipped classrooms. The school will begin with two classrooms and 60 seventh-graders, adding a grade each year until it reaches the twelfth grade in 2017. Roseland School District will increase the space they rent from Ursuline as they expand from year to year. Roseland district students will receive first priority in admissions. They will be led by incoming principal Amy Jones-Kerr.

Roseland Collegiate Prep (RCPrep) will ease some of the district's demand and provide middle school and high school students with a high-quality college preparatory education. RCPrep promotes community service and will also educate students on social justice and environmental issues.

Last month, Roseland Collegiate Prep held an Open House for the community. Sisters Joanne Abrams, Dianne Baumunk and Christine Van Swearingen were called "angels" and applauded by the community. Jubilant smiles and live music permeated the celebration. Over 200 sixth-graders have toured the facilities and are hopeful that they'll be making the trek across town in the fall.

"Opening Roseland Collegiate Prep relieves the long waiting list that we had for Roseland Accelerated Middle School (RAMS). Now we are able to serve more families who want to come to our programs. It is going to be such a positive, beautiful environment," says Superintendent Gail Ahlas.

