

# Si conoces la naturaleza la aprecias

When you  
know nature  
you appreciate it



¿Y el cambio  
climático, es real?  
Is Climate Change Real?

7



Alternativas  
solares  
Solar  
Alternative

9



Brauxismo y tensión aguda y crónica de los dientes • Ahorrando electricidad

4 Bruxism and Heavy Chronic Teeth Clenching • Saving Electricity 2

Cuidar del Medio Ambiente...

# ¡Tiene LÓGICA!



@EcologicaMagzin



Eco Logica Page



Eco-Lógica MagazineNW



Ecologica\_magazine

#EcologicaMagazineNW

#IdeasQueSirvenNW

#EcoMagNW

¡Comparte tus fotos  
con éstos #HASHTAGS  
y entra en el sorteo de  
certificados de regalo!

[www.EcologicaMagazine.com](http://www.EcologicaMagazine.com)

**ECO-LÓGICA**  
IDEAS QUE SIRVEN

# FÚTBOL PARA NIÑOS

NIÑOS y NIÑAS de 3 a 12 años

- Diferentes Categorías
- Entrenadores Voluntarios
- Equipo Deportivo



AGRADECIMOS A: Yo Soy Único Day Care,  
Eco-Lógica Magazine, Entrenadores Voluntarios,  
y en especial a los padres de familia que confian  
sus hijos en nuestras manos.

Chicharitos de

**Federal Way**  
**Beacon Hill**  
**& South Park**

Intégrate a nuestro equipo de  
fútbol este verano. Somos un  
grupo de padres de familia que  
practicamos e inculcamos el de-  
porte a nuestros hijos e hijas.

## ENTRENAMIENTOS DE VERANO

Martes y Jueves De 6:30 PM a 8:30 PM  
Sacajawea Park Rd, Federal Way, WA

**INFORMES** Carmen Corbin (253) 269-8838

**Promotores  
del medio  
ambiente:**  
latinos enseñan  
a otros latinos  
a conservar  
nuestro medio  
ambiente  
página/page 10

**¡Hazlo  
simple!** | Keep it  
Simple!  
**Ahormando  
electricidad** | Saving  
Electricity página/page 2

**Comparte  
un viaje  
y haz  
amigos** | Share  
a Ride  
Make  
a Friend página/page 5

- Ahorra dinero  
y energía cuando manejas
- Reduciendo el uso  
de Bolsas de plástico
- El hule espuma

**Si conoces  
la naturaleza  
la aprecias** página/page 3  
When you  
know nature you  
appreciate it



## Mucho por hacer

**E**l costo de la vida se sigue encareciendo beneficiando a los que se han adueñado de los medios de producción y de los recursos naturales tales como el petróleo.

Nos han hecho dependientes de este energético y se argumenta que los empleos que dependen de este recurso se pueden perder ante un cambio hacia alternativas energéticas eólicas y solares entre otras. El optar por nuevas, más limpias y renovables fuentes de energía no dejará al mundo sin empleos, al contrario, se podrán encontrar más y mejores empleos que nos acerquen a los desarrollos sustentables, lo que significa balance entre el aspecto económico, social y ecológico. Después de décadas de arduo y duro trabajo para proteger nuestro medio ambiente, regulando a las industrias y las actividades humanas no podemos retroceder. Hay mucho por hacer pero si retrocedemos podemos asegurar que el deterioro ambiental que vemos a nuestro alrededor seguirá aumentando los efectos del cambio climático que sucede en todo el mundo y revertirlo será más difícil para las futuras generaciones.

Aunque los gobernantes nieguen los hechos y decidan no participar de las acciones para combatir el cambio climático, nosotros podemos trabajar y modificar nuestros estilos de vida para beneficio de nuestras localidades, ciudades y nuestro planeta. Podemos apoyar a organizaciones que trabajan para el beneficio del medio ambiente. Llama a tus representantes políticos, únete a protestas en contra de este tipo de medidas. Nuestras decisiones y comportamientos son los que generan grandes cambios. Recuerda que cada acción local repercute globalmente.

## editorial



**ECOLÓGICA**  
Publicación educativa/  
EDUCATIONAL PUBLICATION

Editor/DIRECTOR  
Stuart Vázquez

Colaboradores/CONTRIBUTORS  
Blanca E. Rivera  
Juan Carlos Gil  
Tasha Kaye  
Fotografía/PHOTOGRAPHY  
Stuart Vázquez,  
Tedy Dimitrova  
Fuentes/SOURCES  
FIELD AND STUDIES RESEARCH  
Libraries, Puget Sound  
Clean Air Agency, Garden Hotline,  
Washington State Department of  
Ecology, King and Snohomish County.  
Diseño Gráfico/GRAFIC DESIGN  
Omar Name: domarname@hotmail.com  
Distribución/DISTRIBUTION  
Eco-Lógica Magazine

**Contact:**  
info@ecologicamagazine.com  
(425) 672-6770  
[www.EcologicaMagazine.com](http://www.EcologicaMagazine.com)  
Síguenos en

## Much to be done

**T**he standard of living continues to get more costly, benefiting those who have taken over the means of production and natural resources such as oil. They've made us dependent on this energy and argue that jobs which depend on this resource can be lost to a change towards alternative wind and solar energy among others.

Opting for new, cleaner, renewable sources of energy will not leave the world without jobs, on the contrary more and better jobs will be available that bring us closer to sustainable development which means a balance between economic, social and ecological aspects. After decades of hard work protecting our environment, regulating industries and human activities we cannot go back. There is still much to be done but if we go back we can assure that the environmental deterioration that we see around us will continue to increase the effects of climate change happening all over the world and to reverse that it will be more difficult for future generations.

Although the rulers deny the facts and decide not to participate in actions to fight climate change, we can work and modify our lifestyles for the benefit of our localities, cities and our planet. We can support organizations that work for the benefit of the environment. Call your political representatives, join protests against such measures. Our decisions and behaviors are the ones that generate great changes. Remember that each local action has a global impact.

*Stuart Vázquez*

PRINTED ON 40% RECYCLED PAPER We use "Sprang Eco Sans", a typography specially designed to use less ink for printing.



## ¡Hazlo simple!

La idea de poseer y comprar más cosas para nosotros y nuestras familias, nos hace sentir algunas veces atrapados en una casa, una ciudad o un estilo de vida que no queremos. La idea de reducir y mantener una vida simple, puede ayudarnos a vivir una mejor vida. ¿Cómo podemos lograrlo? Primero tenemos que reconocer que no necesitamos muchas cosas, ni las más nuevas cada temporada. Examina cada cosa que tienes y pregúntate:

¿Realmente necesito este artículo?. ¿Cuándo fue la última vez que lo usé ? ¿Es este artículo útil para mi vida, en la casa, trabajo, entretenimiento etc.? ¿Necesito poseerlo o comprar este artículo o puedo rentarlo, tomarlo prestado o comprarlo usado?. Haciendo este esfuerzo para reducir lo que posees, poco a poco irás comprando menos cosas y produciendo menos desechos. En general piensa antes de comprar cualquier producto.

## Keep it Simple!

The idea to own or to buy more stuff for us and for our family, sometimes can make us feel like we are trapped in a home, a city or a lifestyle that we don't want. The idea to reduce and keep a life simple can help us to live a better life. How can we do it?- First we have to recognize that we don't need to much stuff nor the newest things every season. Examine each item you own and ask yourself:

Do I really need this item? When was the last time I use this item? Is this item useful in my life at home, work, recreation etc.? Do I need to own or buy this article or can I rent it, borrow it or buy it used? By making these efforts to reduce what you own you will little by little buy less stuff and produce less waste. In general think before you buy any product.

### Ahormando electricidad

¿Quieres ahorrar electricidad? Conecta tus electrónicos que tienen sistema de espera: TV, estéreo, reproductores de video o DVD, etc. De esa manera podrás apagarlos totalmente cuando no los utilizas. Esta comprobado que puedes reducir considerablemente la electricidad en tu recibo, y ayudas a ahorrar electricidad en todo el sistema de producción reflejándose tal vez después en mejores tarifas. También se recomienda que no dejes conectado tu cargador del teléfono celular cuando el teléfono no está en recarga, esto es conocido como pérdida de energía accidental; algunos cargadores emiten un sonido cuando no están conectados al teléfono.



### Saving Electricity

Want to save electricity? Connect electronics that have a waiting system: TV, stereo, video players, DVD players...etc. You can turn them off completely when they're not in use. It is proven that you can considerably reduce electricity on your receipt and help save electricity throughout the production system, perhaps reflecting later on better rates. It is also recommended that you do not leave your cell phone charger connected when the phone is not recharging, this is known as accidental power loss; some chargers make a sound when they are not connected to the phone.

### Reduciendo el uso de bolsas de plástico

plásticas pueden tomar hasta 1,000 años en degradarse. Los Estados Unidos usan cerca de 100 billones de bolsas plásticas una sola vez y después son desechadas. Cada milla cuadrada del océano tiene cerca de 46,000 residuos de plástico flotando.

¿Qué podemos hacer?- Utilizar bolsas reusables, cada bolsa reusable puede eliminar cientos de bolsas de plástico tal vez miles. Usa bolsas reusables para la compra a granel frutas, verduras y otros productos. Las acciones más pequeñas hacen los mayores impactos. ¿Quieres hacer un impacto positivo? **Use reusable bags!**



► ¿Sabías que?-Cerca de un millón de bolsas plásticas se usan cada minuto. Las bolsas

### Reducing the Use of Plastic Bags

About 1 million plastic bags are used every minute. Plastic bag can take up to 1,000 years to degrade. The U.S. goes through 100 billion single-use plastic bags.

Every square mile of ocean has about 46,000 pieces of plastic floating in it.

What can we do?- Use reusable grocery and produce bags! Each reusable bag can eliminate hundreds (if not thousands) of plastic bags. Use reusable bags to buy in bulk items like fruits, vegetables, and other products. The small steps make the biggest impact! Want to help make a positive impact on the environment? **use reusable bags!**



*¿Cómo Cuidas  
el Ambiente?*

How do you Care for the Environment?

COMPARTE TUS IDEAS  
#IdeasQueSirvenNW



SHARE YOUR IDEAS

#EcologicaMagazineNW





# Si conoces la naturaleza la aprecias

By Stuart Vázquez

Anteriormente las zonas urbanas estaban rodeadas de áreas naturales. Con el crecimiento poblacional también crecen las zonas urbanas y éstas hoy en día empiezan a rodear a las áreas naturales. Se estima que para el año 2025 casi la mitad de la población mundial residirá en zonas urbanas.

"Las montañas llaman y debo de ir" dijo John Muir, conocido ambientalista escocés que emigró a los Estados Unidos con su familia cuando era un niño. Él, como muchos, anticipaba el peligro que corren las áreas naturales y su vida silvestre ante el crecimiento de las zonas urbanas. Gracias a Muir existen legislaciones y organizaciones que trabajan por el cuidado de dichas del medio ambiente. Personalmente he tenido la oportunidad de conocer lugares increíbles, algunos ubicados en áreas remotas y otros que hoy en día cuentan con el beneficio de una carretera o camino que facilita el acceso para muchas personas que tal vez nunca hubieran accedido a dichos lugares sin esta posibilidad. El gusto por explorar, por sentir mi interacción con el medio, me ha llevado a disfrutar y observar la naturaleza al máximo. Acercarse a la naturaleza para conocerla y apreciarla a veces requiere de un guía, pues para cuidar de ella debemos aprender a cuidar de nosotros mismos cuando entramos en esa inmensa naturaleza. Acceder a estos lugares es un derecho, pero también es un privilegio y todos tenemos la obligación de contribuir a su cuidado. En el estado de Washington contamos con muchas opciones para establecer contacto con la naturaleza; aprovechálas y recuerda que sólo son prestadas.■

When you know nature you appreciate it

Previously urban zones were surrounded by nature. With population growth urban areas have also grown and now begin to surround these natural areas. It is estimated that by 2025 almost half of the world's population will reside in urban areas.

"The mountains are calling and I must go," said John Muir, a well-known Scottish environmentalist who immigrated to the United States with his family when he was a child. He, like many others, anticipated the danger of natural areas and wildlife before the growth of urban areas. Thanks to Muir there are laws and organizations that work for the care of the environment. Personally, I've had the opportunity to know incredible places, some located in remote areas and other places that today have the benefit of roads that facilitate access to many people whom may have never had access to these places without this possibility. The pleasure to explore and to feel interaction with the environment has led me to enjoy and observe nature to the fullest. Approaching nature to learn and appreciate it requires a guide; because in order to take care of the immensities of nature we must first learn to take care of ourselves. Accessing these places is a right, but it is also a privilege and we all have an obligation to contribute to their care. In the state of Washington we have many options to establish contact with nature; take advantage of them and remember that they are only borrowed.■

AGUA VERDE  
Cafe CATERING

KAYAK • FOOD • AMBIENCE

Comprar Ingredientes puede ser complicado...



Simplemente ¡compramos los mejores!



(206) 545-8570

1303 NE Boat Street  
Seattle, WA 98105

## Brauxismo y tensión aguda y crónica de los dientes

Esta es una condición médica y dental patológica que afecta a millones de pacientes alrededor del mundo. El brauxismo ha sido descrito como un movimiento parafuncional del maxilar inferior bajo una fuerza excesiva de contacto entre los dientes superiores e inferiores en humanos. Existen varias razones que pueden contribuir a esta condición.

1.-Estrés psicológico- Este ha sido considerado por muchos años el principal factor del brauxismo y la tensión aguda en los dientes. Algunos terapeutas han tratado esta condición obteniendo ciertos índices positivos que dificultan el establecimiento de un resultado consistente.

2.-Oclusión defectuosa funcional (Mordida)- Algunos casos han sido identificados por tener puntos de interferencia en áreas deficientes de la mordida funcional. Puedes ser tan simple como un punto alto en un relleno o trabajo dental reconstructivo, mala posición de algunos dientes, pérdida de uno o varios dientes funcionales, entre otras deficiencias de la mordida.

3.-Condiciones patológicas respiratorias- Existen condiciones médicas que pueden afectar el sistema respiratorio. Entre las más relacionadas con el brauxismo y la tensión aguda y crónica de los dientes tenemos: el apnea obstructiva del sueño (OSA por sus siglas en inglés) y otras condiciones que obstruyen las vías respiratorias.

Recientemente el brauxismo y la tensión aguda y crónica de los dientes ha sido identificado como el mayor indicador de la presencia de OSA en los pacientes. El apnea obstructiva del sueño sólo puede ser diagnosticada por doctores especialistas del sueño. Dentistas capacitados en medicina dental del sueño están autorizados a prescribir un estudio del sueño para ser usado por un doctor del sueño en el diagnóstico de OSA, el cual puede ser tratado de formas diferentes. Pregúntale a tu dentista si él tiene la capacitación para ayudarte con esta condición médica. Tu dentista podrá reportar esta potencial condición a tu doctor y juntos enterar-nos de las posibilidades de que tengas apnea obstructiva del sueño. Habla con tu dentista para encontrar respuestas a tus preguntas. ■

## Bruxism and Heavy Chronic Teeth Clenching

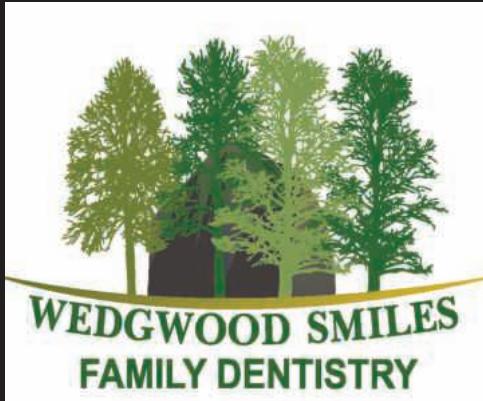
This is a medical and dental pathologic condition that affects millions of patients worldwide. The bruxism itself has been described as a parafunctional movement of the lower jaw under excessive forces of contact between lower and upper teeth on humans. There are several reasons that could be contributing to its presence.

**1.- Psychological Stress-** It has been considered for many years the main factor of bruxism and heavy clenching, some mental therapists have treated this condition with success rates that have been difficult to establish a consistent positive result.

**2.- Faulty functional occlusion ( Bite )-** Some cases have been identified to be as a result of points of interference on some deficient areas of the functional bite. This could be as simple as a high spot on a filling or restorative dental work, malposition of some teeth, missing one or several functional teeth among other bite dysfunctions.

**3.- Pathologic respiratory conditions-** There are medical conditions that affect the respiratory system. Among the most related with bruxism and heavy tooth clenching are: Obstructive Sleep Apnea (OSA) and other obstructive conditions of the airway (Respiratory System).

Bruxism and heavy clenching have recently been identified as major indicators for the presence of OSA in patients. OSA is not authorized to be DIAGNOSED, by other doctor than a Sleep Physician. A dentist trained on Sleep Dental Medicine is authorized to prescribe a Sleep Study to be used by Sleep Physician on the diagnoses for OSA, which can be treated in different ways. Ask your dentist if he has the training to help you with this medical condition. Your dentist will not send a request for Sleep Study UNLESS you have authorized to do so. Your Dentist might report this potential condition to your physician so we all can be aware of the possibility of you having OSA. Talk to your dentist so you can have your questions answered. ■



*Let us be your Dental Home!*



- Cosmetic and restorative dentistry
- Dental Implants
- Oral Surgery
- Orthodontic Service/Invisalign
- Dentistry for the entire family
- The most biocompatible materials used
- Minimum necessary digital X-rays
- Member of Eco-Dentistry Association



**Cesar O. Cruz,  
DDS AEGD**

**Se habla español**




8014 35th Ave. NE  
Seattle, WA 98115  
Telephone: 206-525-6636  
[www.wedgwoodsmiles.com](http://www.wedgwoodsmiles.com)



# Comparte un viaje y haz amigos

Sal de la rutina mientras haces una diferencia en el medio ambiente, en tu comunidad y sin mencionar tu billetera. El uso compartido del automóvil (carpool o vanpool) puede reducir sus gastos de transporte a la mitad. Compartir el viaje es una excelente manera de conocer a vecinos, compañeros de trabajo o personas de su comunidad que comparten un viaje diario similar al tuyo. No solo ahorrarás dinero, tendrás un amigo con quien platicar o simplemente te puedes relajar en tu viaje a casa, al mismo tiempo reduces la congestión del tráfico, mejorará la calidad del aire y mantendrá la calidad de vida en nuestra región.

Carpools y vanpools pueden usar los carriles de vehículos de alta ocupación (HOV) y los carriles de desvío HOV cuando estén disponibles. De acuerdo con el sitio web rideshareonline.com un conductor que cambia su viaje de ida y vuelta de 20 millas al autobús o al tren puede reducir sus emisiones de CO<sub>2</sub> en 4.800 lbs. por año. El Estado de Washington tiene la mayor flota pública de vanpool en América del Norte, también es una forma cómoda de ir y volver del trabajo con menos estrés. Una sola vanpool puede transportar hasta 14 personas que manejan solas al trabajo, sacando sus vehículos de la carretera y haciendo que éstas estén menos congestionadas, y reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero. Haz nuevos amigos en el trabajo y en tu comunidad compartiendo viajes; también reducirás tus gastos y emisiones de CO<sub>2</sub>. El Departamento de Transporte del Estado de Washington hace muy fácil para aquellos interesados en participar en el uso compartido del automóvil (carpooling y vanpooling). Su programa de viaje compartido en rideshareonline.com tiene muchos recursos y puede guiarlo paso a paso para que encuentre las mejores opciones a sus necesidades. ■



By Juan Carlos Gil

Break out of the routine while making a difference in the environment, in your community and not to mention your wallet. Carpooling or vanpooling can cut your commuting expenses in half.

Ride sharing is a great way to meet neighbors, co-workers or people in your community that share a similar daily commute as you. Not only will you save money, have a friend to talk to or just relax on your trip home but you'll reduce traffic congestion, improve air quality, and sustain the quality of living in our region.

Carpools and vanpools can use the high occupancy vehicle (HOV) lanes and HOV bypass on-ramp meters when available. According to rideshareonline.com a solo driver who changes their 20-mile round trip commute to the bus or rail can reduce their CO<sub>2</sub> emissions by 4,800 lbs. per year. Washington State has the largest public vanpool fleet in North America; it's also a comfortable way to commute to and from work with less stress. Vanpools can take 14 single commuters off the roads making roads less congested and reducing greenhouse gas emissions. Make new friends at work and in your community by ride sharing; you will also cut down on your expenses and CO<sub>2</sub> Emissions. Washington State Department of Transportation makes it very easy for those interested in getting involved in carpooling and vanpooling. Their Rideshare program at rideshareonline.com has many resources and can guide you step by step to matching you with the best option. ■



Report Illegal Dumping in King County: Call 206-296-7483 or online at <http://your.kingcounty.gov/solidwaste/cleanup/>

Information about Rodent Control in King County : Call 206-263-9566 or online at [www.kingcounty.gov/health/rats](http://www.kingcounty.gov/health/rats)

## 5 Simple Tips to Spring Clean

### Your Neighborhood & Keep Rats Away

-  Properly throw away left over food, compost, garbage and recyclables in rodent proof containers with tight fitting lids. (Rats love food and always come back for more)
-  Be sure to haul all waste weekly and discard outdoor piles of junk and unused appliances. (Rats like to nest in these places)
-  Cut back blackberries and overgrown vegetation.
-  Don't leave pet food outside (Rats love pet food)
-  Seal up holes around and under your house, apartment or building.



# LA HACIENDA

Family Mexican Restaurant & Cantina

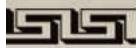


Karaoke fines de semana

Catering para cualquier ocasión



620 SE Everett Mall Way Everett Wa 98206



425 355-08-58



**Sunday buffet**  
**10:00am to 3:00pm**

Sunday 10am-10pm  
Monday to Thursday 11am-10pm  
Friday to Saturday 11am- 12 midnight

## 5 Formas sencillas para limpiar su vecindario y mantener las ratas alejadas en la primavera

Para reportar basureros ilegales en el Condado de King:

Llame al 206-296-7483 o visite:  
[http://your.kingcounty.gov/  
solidwaste/cleanup/](http://your.kingcounty.gov/solidwaste/cleanup/)

Para información acerca del control de roedores en el Condado de King: Llame al 206-263-9566 o visite: [www.kingcounty.gov/  
health/rats](http://www.kingcounty.gov/health/rats)



Disponga apropiadamente de los desechos de comida, composta, basura y reciclables dentro de contenedores a prueba de roedores con una tapa ajustada y a la medida. (A las ratas les gusta la comida y siempre regresan por más)



Asegúrese de tirar los desechos cada semana y eliminar montones de chatarra y electrodomésticos abandonados. (A las ratas les gusta hacer sus nidos en estos lugares)



Corte las arbustos de las moras y otras plantas o hierbas sobre-abundantes.



No deje la comida de sus mascotas afuera de su casa. (A las ratas les gusta la comida de mascotas)



Selle todos los agujeros alrededor y debajo de su casa, departamento o edificio.



**Public Health**   
Seattle & King County

Environmental Health Services Division

Asegurándose que todos los residentes del Condado de King tengan lugares más seguros y más saludables para vivir, aprender, trabajar y jugar.



**SERVICENTRO LATINO.**



**Susana Toledo**  
Especialista en Impuestos y  
Servicios notariales  
[susy@servicentrolatino.com](mailto:susy@servicentrolatino.com)

**Servicio de impuestos  
(taxes) todo el año**

-Impuestos personales (Taxes)

-Trámites para obtener el ITIN

(Número de declaración de impuestos)

-Impuestos de Negocio

(Federal-Estatal-Ciudad)

-Asesoría para inicio de negocio

-Servicio de nómina (payroll)

-Llenado de formularios

-Redacción de cartas

-Traducciones

(Actas de nacimiento, matrimonio, divorcio, defunción, etc.)

-Servicios de notarización

-Cartas poder

-Formularios para pasaporte

-Servicios de aseguranza

(Autos, casas, apartamentos, negocios y bonds)

**Tel:(425) 212-5950**

**Fax:(866)701-8049**

Abierto de Lunes a Sábado

**713 SE Everett Mall Way, Suite C Everett,Wa 98208**  
contra esquina del Restaurant la Hacienda





## Cooperación entre el Condado de King y la Asociación de Refugio Urbano de Vida Silvestre para el Programa Juvenil de Verano

Creado en 2013 por el Servicio Estadounidense de Pesca y Vida Silvestre, la Asociación para el Refugio Urbano de Vida Silvestre de Lago Sammamish está integrada por organizaciones sin fines de lucro y gobiernos locales, estatales y tribales que se han unido para restaurar el salmón nativo y mejorar la salud ecológica de la Cuenca del Lago Sammamish, donde reside el 22% de la población de Washington. La asociación facilita oportunidades para que el público tenga la motivación y los medios para disfrutar y proteger la naturaleza.

Este año, por primera vez, la asociación colaboró con el programa anual de verano juvenil del Condado de King que brinda a estudiantes la oportunidad de aprender sobre las prácticas y carreras de manejo de recursos naturales. La asociación organizó tres días del programa de seis semanas. El primero tuvo lugar en el Parque Estatal de Lago Sammamish y familiarizó a los estudiantes con los métodos de la restauración del hábitat. Los estudiantes también participaron en entrevistas con profesionales ambientales, para profundizar su comprensión del establecimiento de redes y varias trayectorias profesionales. Los estudiantes pasaron el segundo día en el criadero de salmones en Issaquah, donde exploraron la extraordinaria biología del salmón y el papel de los criaderos en su recuperación. El último día fue dedicado a planificadores urbanos y coordinadores de extensión ambiental de gobiernos locales y se centró en la implementación de prácticas de construcción ecológica y estrategias de conservación a nivel local.

La Asociación continuará su participación en el programa juvenil de verano en 2018.

Se puede encontrar más información

en el teléfono:

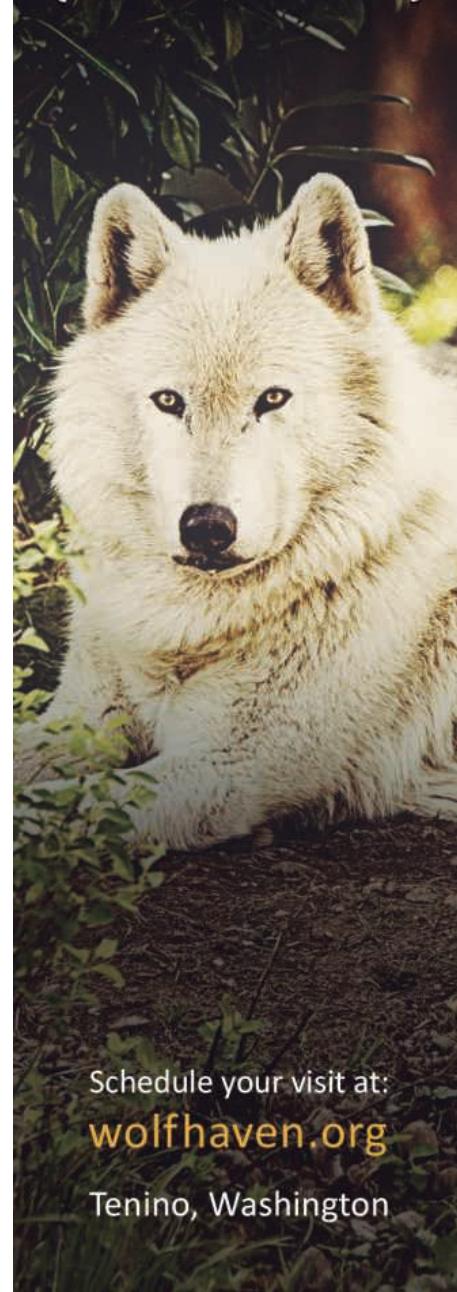
(206) 639-1188 o visita:

<http://www.govlink.org/sammamish-urban-wildlife-refuge/>. ■

## King County Summer Youth Program's Urban Wildlife Refuge Partnership Field Days

Created in 2013 by the U.S. Fish & Wildlife Service, the *Lake Sammamish Urban Wildlife Refuge Partnership* consists of nonprofit organizations and local, state, and tribal governments which have united to restore native salmon and improve the ecological health of the Lake Sammamish Basin—a watershed which 22% of Washington residents call home. The Partnership facilitates opportunities for people to gain the motivation and means to both enjoy and protect nature. This year, for the first time, the Partnership collaborated with King County's annual summer youth program that provides students the opportunity to learn about natural resource management practices and careers. The Partnership hosted three days of the six-week program. The first took place at Lake Sammamish State Park and familiarized students with habitat restoration methods. Students also engaged in informational interviews with environmental professionals, to deepen their understanding of networking and various career paths. The students spent the second day at the Issaquah State Salmon Hatchery, where they explored the remarkable biology of salmon and the role of hatcheries in salmon recovery. The final day was spent with urban planners and environmental outreach coordinators from local governments and centered on the implementation of green building practices and conservation strategies on a local level. The Partnership looks forward to continuing its involvement in the summer youth program in 2018. *More information:* (206) 639-1188 or visit: <http://www.govlink.org/sammamish-urban-wildlife-refuge/>. ■

WOLF HAVEN  
INTERNATIONAL  
SANCTUARY  
EDUCATION  
CONSERVATION



Schedule your visit at:

[wolfhaven.org](http://wolfhaven.org)

Tenino, Washington

**TOP INSURANCE ASSOCIATES**

**Hector Valencia**  
Sales Executive  
Se Habla Español

Fax 425.338.0275  
877.757.3858  
425.513.6007  
Cell. 425.319.6854

11419 19th Ave SE, Suite C110 Everett WA 98208

Mecánica Automotriz/ Auto care Mechanic

**EL TALLER**

Sergio A. Valdez

Cell. 425 418 99 10  
12902 Hwy. 99 Unit 6 Everett, WA. 98204

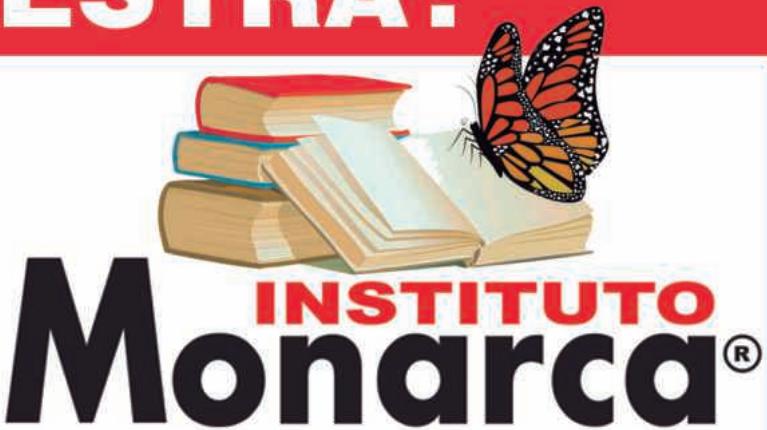
## ¿TE GUSTARÍA SER MAESTRA?

Obtenga su certificado profesional con validez nacional, para trabajar en Educación Preescolar:

- Bebés
- Preescolares
- Hogar de Cuidado
- Visitadores de Hogares o
- Aprenda cómo apoyar mejor a sus hijos

*¡Prepárate y capacítate profesionalmente, obtén un certificado en menos de un año!*

*¡Horarios y Precios Accesibles!*



**María Eugenia Aguilera**  
**PDS P10573877**  
(Especialista en Desarrollo Profesional)

**(206) 602-0969** [institutomonarcausa@gmail.com](mailto:institutomonarcausa@gmail.com)  
29314 Pacific Hwy. S. Suite 102 Federal Way, WA. 98003



# Alternativas Solares

By Juan Carlos Gil

## Solar Alternative

Sin duda hemos recorrido un largo camino desde que se introdujo la primera calculadora solar a fines de la década de los 70's, aunque podría parecer un avance algo lento si ya contábamos con esta tecnología desde entonces parece que hoy en día ya empezamos a ponernos al corriente. Desde 1998, el costo de los sistemas fotovoltaicos (PV) solares residenciales y comerciales ha disminuido cada año en un promedio de 6 a 8 por ciento, según el Laboratorio Nacional de Energía Renovable. Desde 2006, el costo de la energía solar instalada ha disminuido más del 73%. Quizás ahora que los consumidores se dan cuenta de que no solo beneficia a nuestro medio ambiente sino también a nuestro interés financiero comenzamos a considerar la energía solar como una opción realista. Según SEIA.org ahora hay más de 1.5 millones de instalaciones solares en los EE. UU. y después de alcanzar 1 millón en 2016, 2 millones deberían ser afectados en 2018 y 4 millones en 2022. Esta fuente de energía no solo está a nuestro alcance, está en nuestras manos; literalmente! Los productos solares portátiles son ahora más accesibles para el consumidor común hoy más que nunca. Existe una amplia variedad de productos solares portátiles: generadores de energía solar, linternas, bancos de energía, teclados, radios AM/FM, cargadores de baterías de automóviles, paneles solares... etc. las opciones parecen interminables y los productos también.

Ahora es el momento de cambiar a la energía limpia y pura del sol sin tener que gastar miles de dólares. Los productos solares portátiles son muy accesibles desde el punto de vista financiero y son un paso hacia el futuro.■

No doubt we've come a long way since the first solar calculator was introduced in the late 1970's, even though it might seem like a somewhat slow advancement if we carried this technology since way back then it seems we are now beginning to catch on. Since 1998, the cost of residential and commercial solar photovoltaic (PV) systems has fallen every year by an average of 6 to 8 percent, according to the National Renewable Energy Laboratory. Since 2006, the installed cost of solar energy has dropped more than 73%. Perhaps now that consumers realize that it not only benefits our environment but also our financial interest we begin to look at solar as a realistic option. According to SEIA.org there are now more than 1.5 million solar installations in the U.S. and after reaching 1 million in 2016, 2 million should be hit in 2018 and 4 million by 2022. Not only is this source of energy within our reach, it's in our hands; literally! Portable solar products are more accessible to the average consumer now more than ever. There is a wide variety of portable solar products out there: Solar power generators, flashlights, power banks, keyboards, am/fm radios, car battery chargers, solar panels...etc the options seem endless and the products as well.

The time is now to change to clean pure energy from the sun without spending thousands of dollars. Portable solar products are very financially accessible and a step towards the future.■

Es tiempo de  
**CRECER**

Anunciate con nosotros

Obtén un

**15% de Dcto.**  
y tu anuncio publicado en línea\*

*"Somos una publicación  
con contenido"*

(425) 672-6770

[info@ecologicamagazine.com](mailto:info@ecologicamagazine.com)  
[www.EcologicaMagazine.com](http://www.EcologicaMagazine.com)

\*AL SER CLIENTE NUEVO. SE APLICAN RESTRICCIONES. OFERTA POR TIEMPO LIMITADO.

**Cloth Diapers  
delivered to your home  
each week!**

No rinsing, No Pins...just toss your soiled diapers in the pail—we'll take care of the rest!

**Healthiest diaper option for your  
baby and best option for our  
environment!**

Baby Diaper Service has been  
servicing Puget Sound families for  
over 70 years!



**babydiaperservice.net**  
Simple • Sustainable • Smart

**(206)634-2229**

[www.babydiaperservice.net](http://www.babydiaperservice.net)  
Follow us On Social Media



## Promotores del medio ambiente: latinos enseñan a otros latinos a conservar nuestro medio ambiente

By Yolimar Rivera Vázquez,  
WSU Snohomish County Extension

Un grupo de 15 Latinos participan en el programa de Promotores del Medio Ambiente con WSU extención del Condado de Snohomish. En el programa, los Promotores toman una capacitación donde aprenden sobre los impactos de los residuos sólidos y los esfuerzos de reducción mediante el reciclaje, el compostaje y el uso de productos de limpieza ecológica como alternativas a materiales peligrosos domésticos, siendo estos algunas de las acciones que podemos tomar para proteger nuestro medio ambiente. Los Promotores también aprenden sobre la sustentabilidad y los impactos del cambio climático.

Después de las 28 horas de capacitación durante un período de 5 semanas, los promotores se comprometen a compartir el conocimiento que aprendieron con otros miembros de la comunidad latina dando presentaciones grupales, asistiendo a ferias y festivales ayudando a las personas a clasificar sus desechos durante eventos donde los alimentos están siendo servidos.

Aunque la reducción de residuos sólidos es solo un aspecto que puede ayudar a conservar nuestro medio ambiente, el programa de Promotores del Medio Ambiente tiene la intención de discutir otros temas ambientales en el futuro cercano y ofrecer capacitaciones avanzadas a promotores existentes para continuar expandiendo sus conocimientos, y seguir compartiendo recursos para involucrar e informar al público. En el 2018, el programa espera ofrecer talleres sobre la construcción de barriles de lluvia y la plantación de plantas nativas para los latinos que sean dueños de su hogar.

Para conocer las próximas oportunidades o convertirse en un promotor en el 2018, contácte a [yolimar.rivera@wsu.edu](mailto:yolimar.rivera@wsu.edu) o (425) 357-6029. ■

## Ambassadors for the Environment: Latinos Teaching Other Latinos How to Conserve Our Environment

A group of 15 Latinos participate of the Ambassadors for the Environment program at WSU Snohomish County Extension. In the program, the Ambassadors take a training where they learn about solid waste impacts and reduction efforts through recycling, composting and using green cleaning alternatives to household hazardous materials, as some of the actions we can take to protect our environment. The Ambassadors also learn about sustainability and climate change impacts.

After the 28 hours of training over a period of 5 weeks, the Ambassadors commit to sharing the knowledge they learned with other members in the Latino community by giving group presentations, attending fairs and festivals, and helping people sort their waste during events where food is being served.

Although solid waste reduction is just one aspect that can help conserve our environment, the Ambassadors for the Environment program intends to discuss other environmental topics in the near future and offer advance trainings to existing Ambassadors to continue furthering their knowledge, while sharing resources to engage and share the information with the public. In 2018, the program hopes to offer workshops on building rain barrels and planting native plants to Latino homeowners.

To learn about upcoming opportunities, or to become an Ambassador in 2018, contact [yolimar.rivera@wsu.edu](mailto:yolimar.rivera@wsu.edu) or (425) 357-6029. ■

# Is Climate Change Real?

By Dr. Socorro Medina

## ¿Y el cambio climático, es real?

**E**s muy común ver en la televisión "El pronóstico del clima", sin embargo lo que estamos viendo es el pronóstico del tiempo –el tiempo meteorológico. A lo que estamos expuestos día con día es al tiempo (por ejemplo, un día lluvioso). El clima describe las condiciones atmosféricas promedio que existen en un lugar: dada una estación, cuáles son las condiciones que se observan comúnmente. En Seattle y sus alrededores el clima es templado con inviernos lluviosos y veranos secos. Sin embargo, todos sabemos que puede haber días de verano con lluvia y días de invierno soleados. Esto no es una irregularidad, simplemente que lo que esperamos (el clima) no siempre coincide con lo que nos toca (el tiempo).

Estas diferencias entre lo que esperamos (el clima) y lo que realmente ocurre (el tiempo) son en ocasiones adjudicadas erróneamente al cambio climático o calentamiento global. La comunidad científica pronostica que la probabilidad de eventos meteorológicos extremos va a aumentar como resultado del calentamiento global. Sin embargo, no es fácil saber si un evento determinado (una tormenta, una ola de calor) se debe al calentamiento global o hubiera ocurrido naturalmente.

Sobre lo que no hay ninguna duda es que el calentamiento global está ocurriendo. De acuerdo al Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático (un organismo científico internacional que informa al público y a los gobiernos) es "extremadamente probable" que éste calentamiento es el resultado de las actividades humanas, en particular, de las emisiones de dióxido de carbono de nuestros automóviles, fábricas, etc.■

**I**t is common to see on Spanish language TV "the climate forecast"; however what we are actually seeing is the *weather* forecast. Weather is what we are exposed to day after day (for example, a rainy day). Climate describes the average atmospheric conditions of a place: for a given season, what conditions are commonly observed. In Seattle and its surroundings the climate is mild with rainy winters and dry summers. However, we all know that there are rainy summer days and sunny winter days. This is not an abnormality; it is simply that what we expect (climate) is not always what we get (weather).

These differences between what we expect (climate) and what actually happens (weather) are occasionally incorrectly attributed to climate change or global warming. The scientific community forecast that the probability of extreme weather events is going to increase as a result of global warming. However, it is not easy to know if a particular weather event (a storm, a heat wave) is due to global warming. Maybe the event would have occurred naturally anyway.

What it is certain is that global warming is happening. According to the Intergovernmental Panel on Climate Change (an international scientific body that informs the public and the different governments) it is "extremely likely" that global warming is the result of human influence, in particular of the carbon dioxide emissions of our cars, factories, etc. ■

**mi clínica Natural**  
[www.miclinicanatural.com](http://www.miclinicanatural.com)

### IRIDOLOGÍA COMPUTARIZADA



En la lectura del iris del ojo se lee un mapa de nuestro cuerpo que refleja la salud de nuestros órganos deficientes. Es una alternativa natural.

### BIOMAGNETISMO MEDICO



Es una terapia donde se utiliza el campo magnético de imanes para regular el PH del cuerpo y establecer la salud del individuo, eliminando virus, bacterias, hongos y parásitos.

### HIPNOTERAPIA



Modifica los traumas, ayuda a recuperarse de experiencias negativas del pasado, de adicciones como: fumar, drogas, alcoholismo, trastornos de ansiedad, depresión, fobias, miedos y controla el peso. (obesidad)

Llame para una cita  
**José Luis Puebla CHT** **206-354-9467**

Llame para una cita  
**José Luis Puebla CHT** **206-354-9467**

938 N. 200th St. Suite B • Shoreline, WA 98133 (Sólo con citas)



### MASAJE

Los beneficios son fisiológicos, psicológicos, mejora la circulación, la respiración, el drenaje linfático, reduce fatiga, dolor en articulaciones, relaja y estimula al sistema nervioso. Ayuda a dormir, elimina toxinas, mantiene la relajación de cuerpo y la mente.

### VITAMINAS NATURALES



Hierbas chinas, vitaminas, programas para delgazar, programas de limpieza y más.

### PAQUETE ESPECIAL

Paquete completo para la pérdida de peso:

Incluye:

- Terapia de hipnosis
- Iridología Computarizada,
- Terapia de Biomagnetismo y asesoramiento de productos naturales



**mi clínica Natural**  
[www.miclinicanatural.com](http://www.miclinicanatural.com)



## Ahorra dinero y energía cuando manejas

- Planea tu ruta para reducir millas y congestiones de tráfico.
- Evita mantener el auto encendido innecesariamente.
- Mantenga las llantas infladas apropiadamente.
- Mantén el auto en adecuado mantenimiento.
- Eliminar peso de la cajuela o quitar los portadores para bicicletas ayuda a la eficiencia del combustible del auto.
- Límita tu necesidad de correr el auto.
- Comparte el auto con gente que va al mismo lugar.
- Pregunta si puedes trabajar la semana de cuatro días.

## Save Money and Energy When you Drive

- Plan route to minimize milage or traffic congestion.
- Avoid unnecessary idling.
- Keep your tires properly inflated.
- Keep your car properly maintained.
- Eliminating weight in your trunk or taking off bike racks can help your car's fuel efficiency.
- Limit your need for speed.
- Carpooling.
- Ask for the Four-day workweek.

## Frases - Phrases

Si no sabes donde vas, cualquier camino te llevará a ningún lado.

*If you don't know where you are going, every road will get you nowhere.*

Henry Kissinger.



En cada caminata por la naturaleza uno recibe más de lo que busca.

*In every walk with nature one receives far more than he seeks.*

John Muir



Cuando asumimos el mañana el hoy no es suficiente.

*When we assume tomorrow today is not enough.*

Stuart Vázquez



## El hule espuma



## EPS Foam

We're always in a hurry and make decisions that suit our time, money and family. Going shopping for many nowadays means going online and ordering items that are shipped and delivered to our home wrapped in paper, cardboard, plastic wrap with bubbles, plasticized paper, inflatable plastic, foam peanuts, sheets and/or bags, etc... Cardboard and paper can be recycled as well as some plastic materials, however foam is a material that regularly ends up in landfills or in the ocean. Foam plates and cups are products created to be used only once and then disposed of. Cities such as Seattle have already chosen to prohibit the commercial use of foam in restaurants and street food vendors helping to reduce the amount of foam that can reach landfills. What can we do at home? - Recycle paper and cardboard you receive from packages. If you have plastic or foam packaging you can take it to a mailing or shipping center for reuse. You can also choose paper or compostable plates and cups when you need to use disposable ones, these can be converted into fertilizer if you place them in your waste container of food and garden. This way your decisions can also include the care of the environment.

## ¿Sabías que?

- Cada persona genera cerca de 4 libras de residuos diariamente.
- Un autobús puede llevar cerca de 40 personas disminuyendo 40 autos.
- Más de un tercio de la energía es usada para las casas.
- Muchas familias tiran alrededor de 80 libras de residuos plásticos cada año.
- Usamos un promedio de 12,000 galones de agua por persona al año.
- 1/3 de toda el agua es usada para el inodoro.

## Did you know that?

- Each person throws away approximately four pounds of garbage every day.
- One bus carries as many people as 40 cars!
- More than 1/3 of all energy is used by people at home
- Most families throw away about 88 pounds of plastic every year.
- We each use about 12,000 gallons of water every year
- 1/3 of all water is used to flush the toilet.

## Vocabulario - Vocabulary

**Compostable-** Significa que un material se desintegrará en un proceso con condiciones controladas que convertirá este material en abono o composta que se utilizará para fertilizar el suelo.

**Compostable-** Means that a material will disintegrate in a controlled process with conditions that will convert this material into fertilizer or compost which will be used to fertilize soil.

**Wire4Less**  
phone computer tablet repair



**WE ARE OPEN MONDAY TO SATURDAY**



10am to 7pm  
(425)319-8398

(206)331-6166



Hablamos Español  
[www.iwire4less.com](http://www.iwire4less.com)

607 Se Everett Mall Way Suite M Everett, WA 98208  
Universal Wireless  
15526 Aurora Ave N. Shoreline, WA 98133

SAMSUNG



SONY



htc

lenovo

# THE BEST AUTO GLASS & TINT

**EL MEJOR PRECIO PARA TU PARABRISAS!**

Llama para hacerte un presupuesto

**Instalación de vidrios**  
Para todo tipo de vehículo con el mejor precio del área

**Polarizado profesional a tu gusto**  
Con garantía de por vida

**Reparamos su vidrio**  
Estrellado al instante

**hacemos vidrios**  
para su residencia

**Polarizado de luces**  
Profesionalmente GARANTIZADO!  
Variedad de COLORES

**SERVICIO A DOMICILIO**  
**206.458.3249**  
14821 AMBAUM BLVD. SW. BURIEN, WA 98166  
De lunes a Sábado de 8:00am a 7:00pm



Jessica Villa

## Villa Insurance Group

19901 Hwy 99, Lynnwood, WA 98036

[www.villainsurancegroup.com](http://www.villainsurancegroup.com)



José Villa

# iDeje de pagar mucho por su seguro!

Representamos a muchas compañías para siempre ofrecerles los precios más baratos.

✓ Auto ✓ Casa ✓ Salud ✓ Vida ✓ Dental ✓ Contratistas ✓ Bonds

✓ Vehículos Comerciales ✓ Negocios ✓ Restaurantes

✓ Tiendas ✓ Seguros para Eventos y más



**(425) 771-9000**



✓ Tickets

✓ Accidentes

✓ SR22



Maestras con especialidad en educación infantil. ECE

Nationally endorsed Eco-Healthy Child Cares®

**Opening Soon:**  
Child Care Center  
in Federal Way!

Bilingual & Bicultural Development Center for Children



*-Fomentar y apoyar  
inteligencias  
múltiples de cada niño.*



*-Building values  
to foster and support  
each child's multiple  
intelligences.*



Currently enrolling kids from 3 months to 12 years old

Infant/Childcare/Preschool/After School programs

We accept DSHS and private payment

**Child Care**

**30462 10th Ave. S. 98003**

**Federal Way, WA**

**(206)-592-2330**

Abrimos sábados y domingos

**Open 6:30 a.m to 8:00 p.m  
Monday to Friday**

**Director and Founder/María Carmen Corbin  
(253)-269-8838**

**"Quality Level of Excellense"**



**"Excelencia en calidad"**