

## ¿Qué es el *What is* **Puget Sound?**



**Eventos Gratuitos de Reparación** por EcoConsumer de King County  
**Free Fix-It Events by King Co. EcoConsumer**



**Los Siete Principios Para No Dejar Huella (Acampando)**  
**The "Leave No Trace" Seven Principles (Camping)**



**Niños, Naturaleza y Salud**

**Kids Nature and Health**

■ **Consejos Para Ahorrar Papel y Tinta** ■ **Consejos para Cultivar Hortalizas**  
de Clima Cálido en el Noroeste

• **Tips to Save Paper and Ink** • **Hot Tips for Successful Hot Crops in the Pacific NW**

Cuidar del Medio Ambiente...

¡Tiene LÓGICA!



@EcologicaMagzin



Eco Logica Page



Eco-Lógica MagazineNW



Ecologica\_magazine

#EcologicaMagazineNW

#IdeasQueSirvenNW

#EcoMagNW

[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



AGRADECEMOS A:  
City Light Financial, Yo Soy Único Day Care,  
Eco-Lógica Magazine, Entrenadores Voluntarios,  
y en especial a los padres de familia que confían  
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 deporte 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** Cármen Corbin (253) 269-8838

# contenido index

Los Siete Principios Para  
"No Dejar Huella" (Acampando) **3**  
página/page

The "Leave No Trace"  
Seven Principles (Camping)



Soluciones a Base de Álamo  
para Energía y Productos Renovables **6**  
página/page

Poplar tree Solutions for Renewable  
Energy and Products



¿Qué es el  
Puget Sound? **10**  
página/page

What is Puget Sound

**"Wolf  
Haven:"**

Un verdadero  
santuario  
para lobos"

**"Wolf  
Haven:  
A true sanctuary  
for wolves"**



Niños, Naturaleza  
y Salud | Kids, Nature  
and Health **12**  
página/page

- Consejos para Ahorrar  
Papel y Tinta **2**
- Consejos para  
Cultivar Hortalizas  
de Clima Cálido en el Noroeste **2**
- Tú Mercado Local **11**

- *Tips to Save Paper  
and Ink*
- *Hot Tips  
for Successful  
Hot Crops in the Pacific NW*
- *Your Local Market*

## Vida y transformación

La vida nos da la oportunidad de tomar decisiones y en momentos esto nos hace creer tener el control. Olvidamos que somos partículas pertenecientes a la vida misma, a la Naturaleza, al Universo.

Admiro y amo la vida, la Naturaleza; aquella que puedo ver a simple vista, aquella que he visto a través del microscopio y sobre todo aquella Naturaleza que no puedo ver; la que da vida, la que la quita, la que se adapta, la que transforma todo lo que está a nuestro alrededor.

Agradecido por la vida y sus transformaciones; por la excepcional oportunidad de sentir la belleza, disciplina, fuerza y tenacidad del espíritu humano a través de la música y a través del logro de alcanzar la cima en las montañas. Agradecido por la oportunidad de ejercer mis convicciones luchando por lo que considero justo y me hace feliz. Por la honorable oportunidad de trabajar en lo que me apasiona y en el proceso inspirar a otros a buscar su pasión. Agradecido por ser parte del proceso que genera y fortalece ideas que se acercan a la consciencia y que hace posible que éstas vivan más allá de la transformación física de las personas que al morir dejan un espacio para incorporarse a otro dentro de este inmenso Universo.

Todo se transforma y permanece al servicio de la vida, de la Naturaleza. Existir es un regalo inicial de la vida, pero vivir es un privilegio y una obligación, una oportunidad de experimentar y ejercer la vida con consciencia antes de la transformación final que la vida nos ha designado.

## Life and transformation

Life gives us the opportunity to make decisions and this can make us think that we are in control. We forget that we are particles belonging to life itself, to Nature, to the Universe.

I admire and love life and nature. The nature I can see with the naked eye, the one I have seen through a microscope and the one I can't see. The one that gives life, the one that takes it away, the one that adapts and the one that transforms everything that is around us.

I'm grateful for life and its transformations; for the exceptional opportunity to feel beauty, discipline and strength. Grateful to feel the tenacity of human spirit through music and through the achievement of reaching the highest mountain peaks. Grateful for the opportunity of exercising my convictions, for being able to fight for what I consider fair and for what makes me happy. Grateful for the honorable opportunity to work doing what I am most passionate about and in the process inspire others to seek their passion. Grateful for being part of a process that strengthens and generates ideas that get us closer to a consciousness that makes it possible for us to live beyond the physical transformation of people who upon dying leave a space but only to join another within this immense Universe.

Everything transforms but yet remains at the service of life and nature. Existence is an early gift of life, but to live is a privilege and an obligation. It's an opportunity to experience and exercise life consciously before the final transformation that life has designated for us.



## editorial

*Stuart Vázquez*

**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/GRAPHIC DESIGN  
Omar Name: domarname@hotmail.com

Distribución/DISTRIBUTION  
Eco-Lógica Magazine  
Félix connection

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

PRINTED ON 40%  
RECYCLED PAPER

We use "Spranq Eco Sans", a typography specially designed to use less ink for printing.

Responsabilidades Eco-Lógica es un medio apoyado por los patrocinadores y anunciantes aquí presentes. Con su apoyo podemos realizar este trabajo enfocado a beneficiar a nuestra comunidad integrándonos a un proyecto de soporte social y educativo. Apoyar nuestra cultura, negocios e ideas es trabajo de todos. Eco-Lógica no es responsable por los servicios ofrecidos por los anunciantes, quienes al anunciarse reconocen el compromiso de hacer negocios y ofrecer servicios con responsabilidad e integridad. Eco-Lógica se reserva el derecho de editar artículos con la finalidad de mejor entendimiento, tamaño y contenido. Eco-Lógica se publica dos veces al año (Verano/Invierno). Publicación gratuita.

## Consejos para Ahorrar Papel y Tinta

- Imprime en ambos lados de las hojas, cuando sea posible.
- Si usas computadora trata de compartir y usar más documentos electrónicos
- Imprime lo necesario, y programa tu impresora para imprimir solo texto y no imágenes cuando no lo deseas.
- Reusa hojas que tienen un lado limpio
- Imprime en el modo de prueba (Draft) cuando sea necesario.
- Coloca una caja cerca de tu lugar de trabajo para depositar papel para reciclado o reusado.
- Dale a los niños hojas a reutilizar cuando quieren practicar dibujo.
- Usa los cuadernos que aún tienen hojas para listados y cosas cotidianas.
- Usa la imaginación para ahorrar recursos y tu dinero.



## Tips to Save Paper and Ink

- Print on both sides of paper.
- Read documents on the computer screen instead of printing when possible.
- Print just what is necessary and program your printer to print text only.
- Reuse paper as scratch paper if there is still a blank side.
- Print in draft mode to save ink.
- Place a box close to your work area to put paper to be recycled or reused.
- Give kids scratch paper to reuse when they want to draw.
- Use all of the blank sheets in old note books.
- Use your imagination to save resources and your money.



## Consejos para Cultivar Hortalizas de Clima Cálido en el Noroeste.

- Escoge variedades de plantas que han sido desarrolladas para climas como el nuestro, éstas incluyen variedades de Rusia, Japón, Oregón y otros lugares que también tienen veranos fríos.
- Cubre tus plantas con un domo, lo puedes hacer con aros de plástico y con una cubierta de plástico que crea un pequeño invernadero para tus vegetales tropicales.
- Siembra tus plantas en macetas de color negro, ya que éstas absorben calor del sol y calienta la tierra.
- Aumenta el calor poniendo pequeñas cubiertas de plástico a las macetas.
- Coloca tus plantas cerca de rocas grandes o paredes. Así absorben el calor que éstos despiden el la noche, calentando el aire alrededor de las plantas.
- Asegúrate que proveas por lo menos 6 horas de luz solar directa a tus plantas para mejor producción.
- Para más información llama a la línea de ayuda (Garden Hotline) al (206) 633-0224

## Hot Tips for Successful Hot Crops in the Pacific Northwest

- Choose varieties of plants that have been developed for colder climates like ours. These include varieties from Russia, Japan and Oregon and other places that also have cool summers.
- Cover your plants with a “cloche”, a special structure made of hoops of plastic and plastic sheeting over them, clamped onto the hoops, which creates an instant greenhouse around your tropical vegetables.
- Plant your plants in black plastic pots. The black plastic will absorb heat from the sun, warming the soil.
- Add extra heat to your potted garden by making mini-cloches over the pots.
- Place your plants near large rocks or concrete walls. These also absorb heat which they release at night, warming the air around the plants.
- Make sure you provide at least 6 hours of direct sunlight on your plants for the best production.

For more information call the Garden Hotline at (206) 633-0224

## Tendederos o Estantes

Ahora es un buen momento para secar la ropa en tendederos o estantes. Puedes ahorrar dinero en tu recibo de la luz. Las secadoras usan mucha electricidad. Acorde con Sno-PUD (Departamento de Electricidad), puedes ahorrar hasta \$25 colgando la ropa cada verano o \$50 secándola en tendederos o estantes dentro de casa. Así cuida más su ropa, ya que las secadoras debilitan las telas más rápido que el aire. Su ropa puede oler mejor y el sol es un blanqueador natural. No necesita papeles secadores y suavizantes. Según la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) existen tóxicos y cancerígenos en esta clase de productos. Ahorre dinero, evite los químicos y residuos y cuide su ropa.

## Clothesline or Rack Drying

Now is a good time to line or rack dry your laundry, it can save you money on your electricity bill since dryers use a lot of electricity. According to Sno-PUD you can save up to \$25 per summer by hanging your laundry or \$50 per year by drying them using a drying rack or indoor clothesline during the winter. It also preserves your clothes because dryers weaken fabric much faster than air, also clothes can smell better, you won't need dryer or softeners sheets; plus the sun is a natural whitener. According to the U.S Environmental Protection Agency (EPA) there are toxics and potential carcinogenic in these kinds of products. Avoid chemicals and waste; save money and preserve your clothes.





# Los Siete Principios Para “No Dejar Huella” (Acampando)

# The “Leave No Trace”

# Seven Principles (Camping)



Planifique con anticipación y prepárese.

**Conozca las regulaciones y circunstancias especiales** del área a visitar.

**Prepárese para condiciones extremas** de clima, peligro o emergencias.

Viaje y acampe en superficies durables.

Estas superficies incluyen senderos y espacios de acampar establecidos, rocas, grava, hierba seca o nieve.

**Disponga de los desechos correctamente**

Lo que traiga, lléveselo. Verifique que no ha dejado basura o restos de comida en el área de acampar o de descanso.

**Deje lo que encuentre.**

Deje las rocas, plantas y otros objetos naturales tal y como los encuentre.

**Minimice el impacto de fogatas**

Las fogatas pueden causar impactos permanentes al campo. Use estufas pequeñas para cocinar y disfrute la luz de las velas.

**Respete la vida silvestre.**

Observe animales a la distancia. No se acerque ni los siga.

**Sea considerado con otros visitantes.**

Sea cortés. Ceda el paso a otros usuarios de senderos.

Plan ahead and prepare.

**Know the regulations and special concerns** for the area you'll visit.

Prepare for extreme weather, hazards, and emergencies.

**Travel and Camp on Durable Surfaces**

Durable surface include established trails and campsites, rocks, gravel, dry grasses or snow.

**Dispose of Waste Properly**

Pack it in, pack it out. Inspect your campsite and rest areas for trash or spilled foods. Pack out all trash, leftover food and litter.

**Leave what you find**

Leave rocks, plants and other natural objects as you find them.

**Minimize Campfire impacts**

Campfires can cause lasting impacts to the backcountry. Use a lightweight stove for cooking and enjoy a candle lantern for light.

**Respect Wild life**

Observe wildlife from a distance. Do not follow or approach them. **Be**

**Considerate of other Visitors**

Be courteous. Yield to other users on the trail. *This copyrighted information has been reprinted with permission from the Leave No Trace Center for Outdoor Ethics:*

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

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



*Comprar Ingredientes puede ser complicado...*




*Simplemente ¡compramos los mejores!*



**(206) 545-8570**

**1303 NE Boat Street  
Seattle, WA 98105**

# NOW OPEN!




VENEZUELAN

## Arepa

KITCHEN

**Seattle - University District**  
1405 NE 50th St 98105

**Come join us and discover the delicious flavors of Venezuela!**



*Arepas - Sandwiches - Coffee - Soups - Drinks - Desserts and more...*




**Susana Toledo**  
Especialista en Impuestos y Servicios notariales  
susy@servicentrolatino.com

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

- Impuestos personales (Taxes)
- Tramites 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




# Villa Insurance Group

19901 Hwy 99, Lynnwood, WA 98036  
[www.villainsurancegroup.com](http://www.villainsurancegroup.com)

## ¡Deje 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

¡Tramitamos su seguro por telefono!

 **(425) 771-9000**

 Búscanos en / Find us on Facebook

✓ **Tickets**      ✓ **Accidentes**      ✓ **SR22**



## Apaga el Auto, es Mejor Para tu Salud, tu Bolsillo y Nuestro Ambiente

¿Está tu auto encendido mientras esperas a que pase el tren o que llegue tu transbordador? si es así, estas quemando gas y dinero innecesariamente (cerca de \$3.00 por galón)- y también iestas contaminando!

Esta contaminación contribuye a los problemas de humo y el calentamiento global, así mismo, daña tu salud. Las emisiones de los autos contienen tóxicos y partículas finas entre otros contaminantes que pueden causar problemas del corazón y respiratorios, así como gran riesgo de cáncer. Exponerse a las emisiones del autos es preocupante si piensas dónde son los lugares típicos donde mantienes tu auto encendido: en el la línea de espera afuera de la escuela de tus hijos o fuera de tu casa en el vecindario donde tus hijos y mascotas caminan y juegan.

Los más jóvenes son más vulnerables al aire contaminado que los adultos saludables. Esto es porque lo jóvenes necesitan más aire y su corazón, pulmones y cerebro están en desarrollo. Los niños son particularmente vulnerables al aire contaminado porque ellos respiran más rápido que los adultos e inhalan más aire por libra de peso.

Aquí unos consejos para ayudarte a reducir las emisiones de tu auto:

- Si esperas más de 30 segundos (y no estas en tráfico), apaga el motor. En la terminal del barco, puentes abiertos, vías del tren, recogiendo niños en la escuela, etc. (si estas en un semáforo, o en un embotellamiento de tráfico, es mejor mantenerlo encendido).
- Evita los servicios de ventanillas (drive-thru), mejor entra al establecimiento.
- Promueve en tu escuela que apliquen la regla de "zona de no motores encendidos" (NO-Idle zone) de autobuses escolares y vehículos de los padres de familias.

Para más información visita

[www.pscleanair.org/NoldleZone](http://www.pscleanair.org/NoldleZone)



## Idle less for your health, your pocketbook and our environment

**W**hen you wait for a passing train or a ferry, is your car running and idling while you wait? If so, you are needlessly burning up your gas money (at over \$3 a gallon) -- and polluting, too!

This pollution contributes to problems like smog and global warming and is also harmful to our health. Vehicle exhaust contains air toxics and fine particles, among other pollutants, which can cause heart and breathing problems, as well as greater cancer risk. Exposure to vehicle exhaust is particularly a concern when you think about where you most often idle your vehicle – in the carpool line outside of your child's school or in your driveway and neighborhood where your children and pets walk and play.

Younger people are also more vulnerable to air pollution than healthy adults. This is because younger people use more air, and their heart, lungs and brains are still developing. Children are particularly vulnerable to air pollution because they breathe faster than adults and inhale more air per pound of body weight.

### Here are some tips to help you idle less:

- If you are waiting more than 30 seconds (and are not in traffic), turn off your engine. Examples include ferry terminals, open draw bridges, railroad crossings, picking up kids from school, etc. (If you are just at a stop light or stuck in slow-moving traffic, it is best to keep your car running.)
- Avoid drive-thru; walk in, instead.
- Encourage your local school to enforce a No-Idle Zone for school buses and parent vehicles.
- For more information, visit [www.pscleanair.org/NoldleZone](http://www.pscleanair.org/NoldleZone)



## iReciclaje Gratis de Luces en el Estado de Washington

Nunca ha sido más fácil de reciclar las **luces fluorescentes** y las **lámparas fluorescentes compactas**. Individuos y negocios pueden dejar hasta 10 luces por día de forma gratuita!

Visita [LightRecycle.org](http://LightRecycle.org) para encontrar el sitio colección más cercano.



Un Producto PCA del programa administrativo 501(c)(3) no lucrativo.

Voluntarios del programa Promotores de Energía de la Universidad de Washington en una plantación de árboles de álamo.

WSU Energy Promoters Program volunteers at a Poplar tree plantation.



## Soluciones a Base de Álamo

### para Energía y Productos Renovables

**A** diario todos usamos productos que son hechos de petróleo. Para nuestros hijos y su futuro, necesitamos opciones sostenibles y renovables para alimentar nuestros autos, calentar nuestros hogares, y hacer plásticos y textiles. Estudios científicos en Washington investigan el uso de árboles de álamo como fuente de biomasa para combustibles y productos renovables.

Los álamos crecen muy rápido. Además de ser un reemplazo potencial para el producto del petróleo, estos árboles son grandes en la eliminación de contaminantes. La Universidad de Washington está investigando cómo usar la madera del álamo para producir combustibles como el etanol. Los árboles también pueden convertirse en productos químicos para productos como plástico, pintura y goma de mascar.

Para ayudar a las comunidades a comprender la importancia de las energías renovables, la Universidad Estatal de Washington inició un programa llamado Promotores de Energía. El programa ayuda a las familias y comunidades a aprender sobre las fuentes de energía; cómo ahorrar dinero y cómo los árboles de álamo podrían ser utilizados para la energía renovable.

En el mes de julio, habrá un tour gratuito en español a una granja local de bioenergía. Contacte a Tatiana Giraldo para asistir, [tatiana.giraldo@wsu.edu](mailto:tatiana.giraldo@wsu.edu)


## Poplar tree Solutions for Renewable Energy and Products

**W**e all use products that are made from petroleum every day. For our children and their future, we need sustainable and renewable options to fuel our cars, heat our homes, and make plastics and textiles. Research in Washington is looking into using poplar trees as a biomass source for renewable fuels and products.

Poplars grow extremely fast. In addition to being a potential replacement for petroleum product, the trees are great at removing contaminants. The University of Washington is investigating how to use wood from poplar to make fuels such as ethanol. The trees can also be made into chemicals for products such as plastic, paint, and chewing gum.


To help communities understand the importance of renewable energy, Washington State University started a program called Energy Ambassadors. The program helps families and communities learn about energy sources, saving money, and how poplar trees could be used for renewable energy.

In July, there will be a free tour in Spanish to a local bioenergy farm. To attend, please contact Tatiana Giraldo, [tatiana.giraldo@wsu.edu](mailto:tatiana.giraldo@wsu.edu)



**WEDGWOOD SMILES  
FAMILY DENTISTRY**

*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



Academy of General Dentistry  
MEMBER



ICO

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





# “Wolf Haven: A true sanctuary for wolves”

## “Wolf Haven: Un verdadero santuario para lobos”

Un verdadero santuario para lobos”

**M**anejando hacia el sur, de Tacoma a Portland, a sólo diez minutos de la salida 101 hay un lugar muy especial. Un lugar diferente a todo lo que hayas conocido. Un lugar lleno de paz y con unos habitantes hermosos: un santuario de lobos rodeado de una pradera floreciente.

A las afueras de la capital de nuestro estado se encuentra Wolf Haven International, una organización sin fines de lucro cuya misión es conservar y proteger a los lobos y su hábitat. En Wolf Haven tomamos nuestra misión seriamente y con mucha pasión, y la llevamos a cabo mediante tres principales aspectos que son Santuario, Educación y Conservación.

Nuestro santuario alberga al momento más de cincuenta animales. La mayoría de ellos son lobos y loboperros rescatados, que nacieron en el cruel comercio de animales silvestres para ser vendidos como mascotas, o a zoológicos y otros centros de animales. Por diversas razones (comúnmente el hecho de que los animales silvestres no están adaptados a una vida doméstica), los dueños originales ya no podían tenerlos y Wolf Haven los ha rescatado para darles un hogar digno por el resto de sus vidas. También albergamos algunos lobos que forman parte de un programa federal para recuperar a dos especies en peligro de extinción: *Canis rufus*, el lobo rojo (una especie única de Estados Unidos), y *Canis lupus baileyi*, el lobo mexicano (una subespecie de lobo gris).

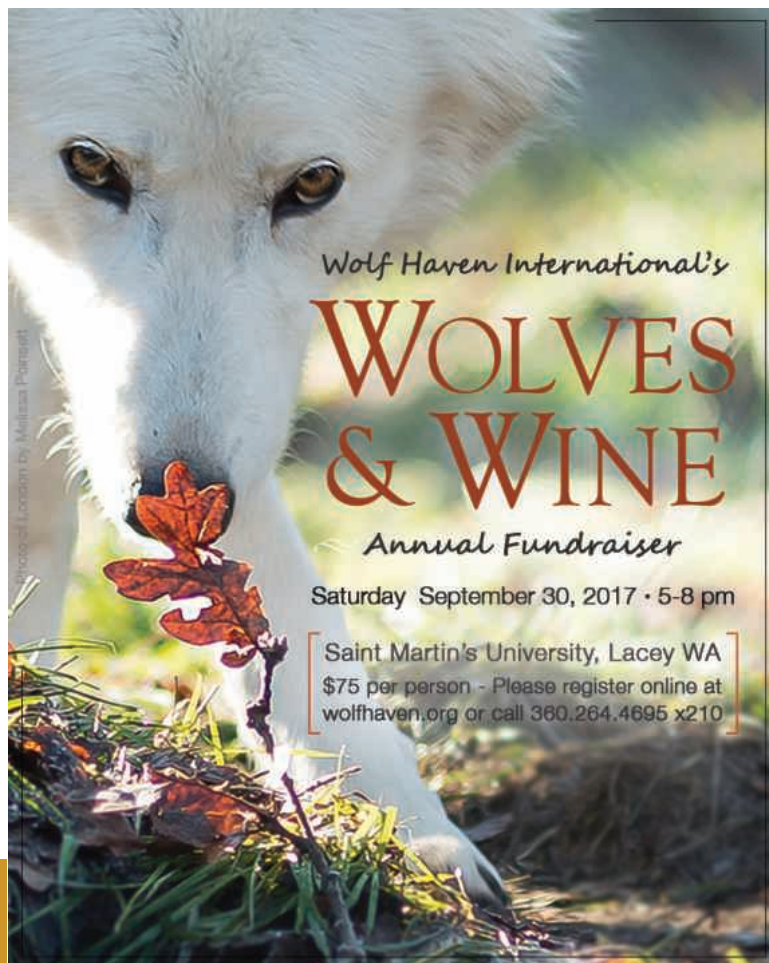
Ser un santuario es una gran responsabilidad y un gran honor. En un verdadero santuario, lo más importante siempre será respetar a los animales que aquí viven y honrar sus necesidades individuales antes que cualquier otra cosa. ¡Visita nuestra página [wolfhaven.org](http://wolfhaven.org) para saber más, ver fotos de los lobos, y descubrir como puedes apoyarnos en nuestra misión! ■

**D**riving south from Tacoma to Portland, just ten minutes out of exit 101 there is a very special place. A place different from anything you have heard of. A place full of peace and with some beautiful inhabitants: a wolf sanctuary surrounded by a blooming prairie.

On the outskirts of our state capital is Wolf Haven International, a nonprofit organization whose mission is to conserve and protect wolves and their habitat. At Wolf Haven we take our mission seriously and with a lot of passion and we fulfill it through three main aspects: Sanctuary, Education and Conservation. Our sanctuary currently houses more than fifty animals. The majority are wolves and wolfdogs that were born to the cruel business of wild animal trade and then sold to people as pets, or to zoos and other animal centers. For a variety of reasons (most commonly the fact that wild animals are not suited for a domestic setting), the original owner couldn't keep these individuals anymore and Wolf Haven

has rescued them and provided them with a dignified home for the rest of their lives. We also house a few wolves that belong to federal programs for the recovery of two critically endangered species: *Canis rufus*, the red wolf (a species of wolf unique to the US), and *Canis lupus baileyi*, the Mexican wolf (a subspecies of the gray wolf).

To be a sanctuary is a huge responsibility and a great honor. In a true sanctuary, to respect the animals under our care as well as their individual needs is the most important matter. Visit [wolfhaven.org](http://wolfhaven.org) to know more, see wolf photos, and find out how you can help us in our mission! ■



Wolf Haven International's  
**WOLVES & WINE**  
Annual Fundraiser

Saturday September 30, 2017 • 5-8 pm

Saint Martin's University, Lacey WA  
\$75 per person - Please register online at [wolfhaven.org](http://wolfhaven.org) or call 360.264.4695 x210

### ¿PREGUNTAS?

### QUESTIONS?

Contacte a la Bióloga en Vida Salvaje Mexicana, Pamela Maciel, Especialista de Lobo Mexicano y Enlace Hispano en Paraíso Internacional del Lobo

Contact Mexican wildlife biologist Pamela Maciel, Mexican Wolf and Hispanic Outreach Specialist at Wolf Haven International

[pamelam@wolfhaven.org](mailto:pamelam@wolfhaven.org)

# LA HACIENDA

Family Mexican Restaurant & Cantina



**Live Music**  
Every Wednesday 6 PM - 8 PM

Karaoke fines de semana  
Catering para cualquier ocasión

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

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



620 SE. Everett Mall Way Everett Wa 98206

425 355-08-58

# 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



# EL HUERTO DE LA FE

**Centro Espiritual**

Resuelvo todo tipo de problemas por difíciles que sean

- Retorno de pareja
- Amarrés perpetuos de amor
- Rituales
- Conjurios
- Protección contra todo tipo de mal

**Especialista en ALTA MAGIA**

Negra  
Blanca  
Roja  
Verde

Amor, salud, suerte, trabajo, impotencia sexual, protección para negocio, protección familiar, enfermedad

**Deja de sufrir**

Solo con una llamada puedes cambiar tu vida

**206 566 2552**

14917 AMBAUM BLVD SW • BURIEN WA 98166

Duwamish River  
Festival

2017!



All Water Connects!

Bring the whole family and enjoy the fun!

- FREE lunch • FREE Kayaking & Boat rides • FREE Raffle
- Interactive booths • Kids' activities •
- Live music from local artists • Art • More family activities!

Contact 206-778-8661 for more info  
or Visit [www.DuwamishCleanup.org](http://www.DuwamishCleanup.org)

12pm  
To  
8pm

At  
Duwamish  
Waterway  
Park

7900 10th  
Ave S

Seattle  
WA 98108

# Eventos gratuitos de reparación por EcoConsumer de King County

¡Evento gratuito!



Electrodomésticos pequeños. Lámparas. Sillas. Herramientas. Ventiladores. Juguetes. Equipo deportivo. Relojes. Joyas. Ropa y otras prendas de vestir.

No importa lo que sea, si tiene artículos que necesitan ser reparados los puede traer a los eventos comunitarios gratuitos de reparación patrocinados por King County. ¡Nosotros trataremos de arreglarlos!

Estos eventos de reparación evitan que los materiales terminen en el relleno sanitario y reducen el cambio climático a través de la conservación de recursos. ¡Además le pueden ahorrar dinero! Por lo general, tenemos unos seis profesionales que pueden arreglar todo tipo de artículos y tres costureras. Todos tienen mucha experiencia en su campo y utilizan sus propias herramientas y máquinas de coser para reparar los artículos.

No siempre podemos arreglar todo lo que llega al evento, ¡pero siempre hacemos nuestro mejor esfuerzo! También le daremos recomendaciones y consejos sobre cómo arreglar su artículo usted mismo en el futuro mientras observa cómo lo reparamos.

El Programa EcoConsumer de King County llevó a cabo 15 de estos eventos gratuitos de reparación en el 2016. En el 2017, tendremos más eventos de reparación en varias comunidades.

El próximo evento será el jueves 13 de julio de 2017 a las 3pm en la Biblioteca de Shoreline. Los siguientes eventos incluyen Kent y Maple Valley en agosto, seguido por Bothell, Auburn y Enumclaw en septiembre, y luego Des Moines en octubre.

Para mayor información sobre los próximos eventos de reparación, visite [KCecoconsumer.com](http://KCecoconsumer.com).

*Si es posible, contacte al coordinador de los eventos de reparación, Tom Watson y regístrese con antelación. ([tom.watson@kingcounty.gov](mailto:tom.watson@kingcounty.gov), 206-477-4481). Esto ayudará a nuestros profesionales en caso de que tengan alguna duda acerca del artículo que está planeando traer. También tenemos páginas de eventos en Facebook donde puede registrarse para la mayoría de estos eventos. Le podemos ofrecer asistencia en español, así que contáctenos.*

**¡Los esperamos!**

## Free Fix-It Events by King County EcoConsumer

Small kitchen appliances. Lamps. Chairs. Tools. Fans. Toys. Sports equipment. Clocks. Jewelry. Clothing and other cloth items.

Whatever you've got, if it needs repairing or mending, you can bring it to King County's free community repair events and we'll try to fix it!

These repair events keep stuff out of the landfill, reduce climate change by conserving resources, and save you money! We usually have at least six all-purpose fixers and three sewing fixers on hand, all experienced, using their own tools and sewing machines.

We can't fix everything that shows up, but we'll give it our best shot! We can also give you tips on how to fix things yourself, as you watch your item being repaired.

The King County EcoConsumer program held 15 of these free repair events in 2016, mostly in south King County. In 2017, we will continue to host repair events in several communities.

Our next event is Thursday, July 13, 2017 at 3pm at the Shoreline Library. Events later this year include Kent and Maple Valley in August, followed by Bothell, Auburn and Enumclaw in September, and then Des Moines in October.

For more information on upcoming repair events, go to [KCecoconsumer.com](http://KCecoconsumer.com).

*If possible, contact repair events coordinator Tom in advance to sign up ([tom.watson@kingcounty.gov](mailto:tom.watson@kingcounty.gov), 206-477-4481), in case our fixers have any questions about the items you're planning to bring in. We also have Facebook event pages for many of these events, where you can also sign up.*

**See you there!**

Free!



“...El mar de Salish (y el Estrecho de Puget) es el hogar de miles de especies de invertebrados marinos como anémonas, estrellas de mar y cangrejos...”

## ¿Qué es el

# What is Puget Sound?

By Yolimar Rivera Vázquez,  
WSU Snohomish County Extension

Se le denomina “Puget Sound” a las aguas marinas en el interior del estado de Washington, desde Deception Pass (el estrecho entre la islas Fidalgo y Whidbey) hasta las aguas que rodean la ciudad de Olympia, el canal de Hood y la entrada de Admiralty, cuyas aguas conectan con el Océano Pacífico a través del estrecho de Juan de Fuca. En otras palabras, el Estrecho de Puget (Puget Sound) es un mar, pero también es un estuario, pues recibe el aporte de aguas frescas que viajan desde las montañas cuesta abajo, pasando por los ríos, lagos, nuestras casas, los caminos y eventualmente, entrando a Puget Sound. Esta agua fresca que viaja por la tierra hasta el mar, se le conoce como escurrimientos. Los escurrimientos recogen todas la cosas que encuentran en su camino, incluyendo la basura que tiramos, aceites y otros fluidos que gotean de los vehículos, los desechos de mascotas que no recogemos, entre otras cosas. Esto, representa una contaminación que termina llegando al Puget Sound y afectando la calidad de las aguas y de la vida marina que allí vive. Desde las ballenas Orca que tan icónicas son de ésta área, hasta los animales que viven en las playas del Estrecho de Puget, donde la diversidad de vida es inmensa.

Las aguas marinas de Canadá que conectan con Washington junto con el Estrecho de Puget se le conocen como el mar de Salish (Salish es el nombre de los nativos de la región, antes de que llegaran los europeos). El mar de Salish (y el Estrecho de Puget) es el hogar de miles de especies de invertebrados marinos como anémonas, estrellas de mar y cangrejos, cientos de especies de plantas, más de 200 especies de peces incluyendo el salmón, casi 200 especies de pájaros, y más de 30 especies de mamíferos como las focas, orcas y nutrias. Muchos de nosotros nos recreamos en las aguas del Estrecho de Puget, ya sea disfrutando del paisaje y la vida marina, pescando o incluso bañándonos en sus aguas durante el verano. Para continuar disfrutando del Estrecho de Puget y la abundancia de la vida marina que admiramos, se necesita nuestra colaboración. Seamos buenos embajadores de nuestra tierra y nuestras aguas, para que así nuestras futuras generaciones puedan apreciar el valioso ambiente en el cual vivimos. ■

It is called the Puget Sound to the marine waters of Washington State, from Deception Pass (the strait between Fidalgo and Whidbey Islands) to the waters surrounding the city of Olympia, the Hood Canal and Admiralty Inlet, whose waters connect with the Pacific Ocean through the Strait of Juan de Fuca. In other words, Puget Sound is a sea, but it's also an estuary, because it receives the contribution of freshwater that travels from the mountains downhill, passing by the rivers, lakes, our houses, the roads, and eventually, entering Puget Sound. This freshwater that travels through the land to the sea is called runoff.

Runoff collects all the things it finds on its way, including trash we throw, oils and other vehicle fluids that leak out of our cars, pet waste that we don't pick up, among other things. This represents pollution that ends up reaching Puget Sound and affecting the quality of the waters and marine life that lives there. From the Orca whales that are so iconic to the area, to the animals that live in the beaches of Puget Sound, where the diversity of life is immense.

The marine waters of Canada that connect with Washington together with Puget Sound are known as the Salish Sea (Salish is the name of the native people of the region, before Europeans arrived). The Salish Sea (and Puget Sound) is home to thousands of species of marine invertebrates such as anemones, sea stars and crabs, hundreds of plant species, over 200 species of fish including salmon, almost 200 species of birds and more than 30 species of mammals such as seals, Orca whales and otters.

Many of us recreate in the waters of Puget Sound, either by indulging in the scenery and marine life, fishing or even bathing in its waters during the summer. The continuation of our enjoyment of Puget Sound and the abundance of marine life we admire depends in part on our collaboration. Let us be good ambassadors of our land and our waters, so that our future generations can appreciate the valuable environment in which we live. ■

To learn more about Puget Sound and volunteer opportunities available to protect Puget Sound, write to [yolimar.rivera@wsu.edu](mailto:yolimar.rivera@wsu.edu) or call (425) 357-6029.



# Tu Mercado Local

By Tasha Kaye

# Your Local Market

**C**uando te envuelves en la movimieno de "comprar local", estas apoyando granjeros en tu comunidad y a tu economía local. Esta es también una oportunidad de tener acciones verdes y renovar tus hábitos de comer saludable. Aquí unos consejos para empezar:

Encuentra qué es local. Tan fácil, como escribir "farmers market" (mercado de agricultores), en el buscador de internet. Encontrarás mercados así como otros agricultores que venden sus productos de forma independiente, direcciones donde puedes recoger tu mismo, así como información acerca de CSAs (comunidades que apoyan la agricultura), que es un arreglo con agricultores locales que entregan semanalmente sus productos. Cuando vayas al súper puedes preguntar si tienen frutas y legumbres locales.

Visita las granjas incluso los puestos que están al lado de la carretera.

Haz un plan. Yo checo los productos y planeo mis comidas.

Usando comida local me inspira para preparar comida saludable basada en plantas, que son bajas en calorías y altos nutrientes.

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

**W**hen you become involved in the "buy local" movement, you're supporting farmers in your community and your local economy. It's also an opportunity to go green and refresh your healthy eating habits. Here are some tips to get you started:

• **Find what's local.** It's as easy as typing "farmers market" into a search engine. You'll find markets plus nearby farmers who sell their products, locations where you can pick your own and information on CSAs. What's a CSA? It stands for community supported agriculture, and it's an arrangement with local farmers for weekly deliveries of produce. Next time you hit the grocery store ask if they feature local produce.

• **Pay a visit.** Go to the farm even a roadside produce stand.

• **Make a plan.** I scope out the products and then plan my meals. Using local foods inspires me to prepare healthy, plant-based meals that are low in calories and high in nutrients.

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

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

## IRIDOLOGIA 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 dónde 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 recuperarte de experiencias negativas del pasado, de adicciones como: fumar, drogas, alcoholismo, trastornos de ansiedad, depresión, fobias, miedos y controla el peso. (obesidad)

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

Lláme 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 adelgazar, 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)



# Niños, Naturaleza y Salud

- Acorde con diferentes estudios, ser activo en la naturaleza hace a los niños más saludables.
- La exposición a la naturaleza puede reducir los niveles de estrés de los niños hasta en un 20%
- Una caminata de 20 minutos en la naturaleza puede ayudar a que los niños con padecimiento de trastorno de déficit de atención con hiperactividad(TDAH), se concentren mejor.
- Los niños pasan más de 7 horas al día con diferentes medios de comunicación electrónicos.
- Más de 1 en 3 niños en los Estados Unidos tienen sobre peso o son obesos. Los niños de las minorías o de bajos ingresos se ven desproporcionadamente afectados.
- Cada año se diagnostica a 3600 jóvenes con diabetes tipo 2, siendo la obesidad el mayor riesgo.
- Los ejercicios al aire libre mejoran el bienestar mental y físico de

# Kids, Nature and Health

- According to different studies, being active in nature makes kids healthier.
- Exposure to nature can reduce stress levels by as much as 28% in children.
- A 20 minute walk in the nature can help children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) concentrate better.
- Kids spend more than 7 hours a day with various electronic media.
- More than 1 in 3 children in the U.S. are overweight or obese. Minority and low-income children are disproportionately affected.
- 3600 youth are diagnosed each year with type-2 diabetes for which obesity is a major risk factor.
- Outdoor exercise improves mental and physical well-being more than so indoor activity.
- AAP recommends children be physically active for at least 60 minutes throughout a day and limit time with electronic media to 2 hours per day.

Source: National Environmental Education Foundation

las personas, más que las actividades en interiores.

- La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños estén físicamente activos por lo menos 60 minutos diarios y que limiten su tiempo con los medios electrónico a 2 horas diarias.

Fuente: National Environmental Education Foundation

## Frases - Phrases

“La gente muere donde quiera, los problemas humanos son iguales en todas partes”

“People die anywhere, human problems are the same everywhere”.

Juan Rulfo



## ¿Sabías Que?

- El Estado de Washington tiene más glaciares que los otros 47 estados contiguos juntos.
- El punto más alto es la Montaña Rainier.
- Washington es el lugar de nacimiento de Jimi Hendrix.
- El bosque de la Península Olímpica esta entre los más lluviosos lugares del mundo.
- Durante la segunda guerra mundial Seattle era el punto de partida para muchos soldados en el Pacífico y un número de estos eran encuartelados en el parque Golden Gardens.
- Los seis más grandes ancestros reportados en Washington son, Alemanes, Ingleses, Irlandeses, Noruegos, Mexicanos y Filipinos. No contando nativos americanos.

## Did You Know?

Washington State has more glaciers than the other 47 contiguous states together.

The highest point in Washington is Mount Rainier.

Washington is the birthplace of Jimi Hendrix.

The forests of the Olympic Peninsula are among the rainiest places in the world.

During World War II, Seattle was the point of departure for many soldiers in the Pacific, a number of which were quartered at Golden Gardens Park.

The six largest reported ancestries in Washington are: German, English, Irish, Norwegian, Mexican and Filipino. Not counting native Americans.

## Vocabulario - Vocabulary

**Ahorro = Save**

Mantener o almacenar algo para uso futuro. Evitar usar o gastar. (Dinero, recursos naturales, comida, etc).

Keep and store your goods for future use. Avoid the desire to waste (Money, natural resources, food, etc)



“Merece tus sueños.”  
“Deserve your dreams”  
Octavio Paz

“La inspiración es el impacto de un hecho en una mente bien preparada.”

Inspiration is the impact of a fact in a well-prepared mind  
Louis Pasteur



**Wire4Less**  
phone computer tablet repair

**I fixed it!**  
We unlock any kind of phone

**Smartphone Repair**

**Tablet Repairing Service**

**Mobile Sale and Purchase**

**WE ARE OPEN MONDAY TO SATURDAY**  
10am to 7pm  
(425)319-8398 (206)331-6166  
Hablamos Español  
www.iwire4less.com  
607 Se Everett Mall Way Suite M Everett, WA 98208  
15564 Aurora Ave N Shoreline, WA. 98133  
(206) 331-6166

Take a picture You will need our service

**SAMSUNG** **APPLE** **SONY** **MOTOROLA** **htc** **lenovo**

**EL MEJOR PRECIO PARA TU PARABRISAS!**  
Llama para hacerte un presupuesto

**THE BEST-AUTO GLASS & TINT**

**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

**E-CYCLE**  
washington

**RECICLAJE GRATIS**

**ecyclewashington.org**

El programa E-Cycle del Estado de Washington ofrece reciclaje responsable gratis de computadoras (portátiles, tabletas y PCs), monitores, TVs y lectores electrónicos. El reciclaje es gratis para casas habitación, negocios pequeños, escuelas, oficinas de gobierno pequeñas y beneficencias. Busque centros de acopio autorizados.

E-Cycle Washington is a free program that provides responsible recycling of computers (including laptop and "tablet" PCs), monitors, TVs and e-readers in our state. Recycling is provided free of charge to households, small businesses, school districts, small governments and charities at authorized collection sites.



Maestras con especialidad en educación infantil. ECE  
Nationally endorsed Eco-Healthy Child Care®

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**

**Bilingual & Bicultural  
Development Center for Children  
4435 A-St SE 98047  
Auburn, WA.**

*"Quality Level of Excellence"*



*"Excelencia en calidad"*