

## De las montañas al mar

El agua limpia  
depende de todos

## From Mountains to Sound

Healthy Water  
Depends on us

## Un Limpio y majestuoso SKAGIT

A clean & mighty Skagit



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



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

**Child Care**  
 2104 S. 314 St.  
 Federal Way, WA 98003

**Bilingual & Bicultural  
 Development Center for Children**  
 4329 A St SE Suites A-B  
 Auburn, WA 98002

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 Excellence"*



*"Excelencia en calidad"*

**El nuevo vecino en Federal Way 5**

A new Federal Way neighbor

**Dependemos del agua limpia y el agua depende de nosotros 3**

We depend on clean water and it depends on us

**¿Cuál es el mejor calzado para practicar senderismo? 16**

What is the best footwear for hiking?

**Dolor en la articulación de su mandíbula 15**

TMJ Pain

**Discovery Park 7**

**Ideas que sirven 2**

Home Ideas

**Un lugar para los lobos 3**

en la naturaleza

A place for wolves in the wild

Un limpio y majestuoso

**SKAGIT**

**10**

A clean & mighty Skagit

**Montañismo responsable 6**

Responsible mountaineering

**Sanación por medio de tu tierra 17**

Land based healing

Photo by Julius Silver from Pixels

**Carta del editor**

**H**emos cumplido 10 años desde que la primera edición de Eco-Lógica Magazine saliera al público. Desde entonces muchas cosas han cambiado en nuestra comunidad y medio ambiente: más edificios, más tráfico, expansión del tren ligero y desarrollos urbanos, y también nuestros servicios educativos y técnicos se expandieron. En nuestra comunidad hay más emprendedores con negocios, más gente practicando el senderismo, locutores de radio y TV, promotores de deportes, artistas, fotógrafos, etc. Esto indica que nuestra comunidad se ha ido adaptando, diversificando y por supuesto reproduciendo.

Ya somos más latinos en el noroeste de los EEUU. Hay programas que los mismos gobiernos locales ofrecen a las comunidades de color, y se empieza a ver una inclusión en varios aspectos. Esto también gracias a los emprendedores que generan conexiones y sobrepasan barreras que para muchos parecen imposibles de cruzar. Hoy contamos con algunos de esos líderes de nuestra comunidad aportando sus opiniones y puntos de vista en artículos que presentamos a ustedes en esta edición. La diversidad de ideas nos permite entender diferentes aspectos de la vida, como dicen por ahí, empujando juntos pero pensando individualmente.

Disfruten el verano, conéctense con la naturaleza pero no solo yendo a los bosques, también desde la ciudad, desde la casa, entendiendo que lo que hacemos allí dentro impacta allá afuera en el medio ambiente natural.

**editorial**



**Editor's letter**

**I**t's been 10 years since the first edition of Eco-Logica Magazine came out to the public. Many things have changed in our community and environment since then: more buildings, more traffic; more urban developments, light rail expansions and our educational and technical services have also expanded. In our community there are more entrepreneurs; more people practice hiking, more T.V. and radio announcers, more sports promoters, more artists, photographers...etc. This indicates that our community has been adapting, diversifying and of course reproducing.

There are more Latinos in the northwest now. The government is offering more local programs to communities of color, and in several aspects an inclusion begins to appear. It's also thanks to the entrepreneurs who generate connections and overcome barriers that for many may seem impossible. Today we have some of these leaders of our community contributing their points of views and opinions in articles that we present to you in this edition. The diversity of ideas allows us to understand different aspects of life, as they say, pushing together but thinking individually.

Enjoy the summer, connect with nature but not only by going to the woods, but also from within the city and from your home; we must understand that what we do there impacts what's out in the natural environment.

*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

Diseño Gráfico/GRAPHIC DESIGN  
Omar Name  
omar@ecologicamagazine.com

Distribución/DISTRIBUTION  
Eco-Lógica Magazine

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.



## VERMICOMPOSTAJE (Gusanos Trabajando)

¡Es fácil convertir los residuos de comida en composta rica en nutrientes y así reducir el volumen de basura al dejar que los gusanos hagan el trabajo! El vermicompostaje o el compostaje por medio de gusanos rojos, puede hacerse dentro del sótano, garaje o una área protegida fuera de su casa. Sólo necesita un recipiente para gusanos, tierra apropiada, una hoja de plástico, residuos de comida y por supuesto ¡gusanos rojos! En un tiempo de 3 a 6 meses, usted tendrá una composta rica para utilizar en su jardín o como suelo para las plantas cultivadas en contenedores.

## VERMICOMPOST (Worms working)

It's easy to turn your food scraps into nutrient-rich compost and reduce your garbage by letting worms do the work! Vermicomposting, or composting with worms, can be done in the basement, garage or in a protected area outside your home. All you need is a worm bin, bedding material, a sheet of plastic, food scraps and, of course, worms! Within 3 to 6 months, you can have rich compost for your garden or outdoor potted plants..



## FUGAS DE ENERGÍA

Los cargadores de teléfonos celulares están continuamente usando energía incluso cuando el teléfono no está conectado al cargador. De acuerdo con algunos estudios el promedio de consumo de algunos cargadores es de .26 Watts cuando no están en uso y 2 Watts cuando están conectados a un aparato completamente cargado. Tal vez esto no es un enorme incremento para tu recibo de luz, pero si sumas otros aparatos eléctricos que mantenemos en "modo de espera" como: TV, computadoras, relojes de radios, fax, módem DSL, modem de cable, contestadores de teléfono, impresoras, juegos de video, hornos de microondas, etc., entenderás por qué los vampiros de energía son muchas veces responsables por aumentar 10% o más a tu recibo mensual de luz. Lo que puedes hacer es desconectar los aparatos que no usas, programa tu computadora a modo de dormir y usa una barra multicontactos y puedes apagar todo en un movimiento.

## LEAKING energy

Cell phone chargers are continually drawing power, even when no device is connected to them. According to some studies the average charger is consuming .26 Watts of energy when not in use and 2 Watts even when a fully charged device is connected to it. Maybe, that's not a huge increase in your energy bill, but if you add other devices that we keep in "standby mode" like TV, computers, clock radio, fax, modem DSL, modem cable, answer machine, printer, video games, microwave, etc., you'll understand why energy vampires are often responsible for adding 10% or more to your monthly utility bill. What you can do is to unplug devices you don't use often, setting your computer to sleep mode and use a switchable power strip and you can switch everything off with one action.



## ¡Ahorra agua!

Jálale al inodoro sólo cuando contenga heces, orina o papel de baño pero no arrojes otra clase de desperdicios. Jálale sólo si es necesario; la orina puede esperar más tiempo para que le jales y esto ahorrará agua, incluso el clima (invierno) del noroeste ayuda a mantener el inodoro sin malos olores cuando la orina está esperando para ser despachada. No sólo esto, tu podrás ver cuanta agua estás bebiendo durante el día ¡entre más amarilla esté, significa que tal vez necesites beber más agua!

Jálale menos

Flush less often



## Save water!

Flush only feces, urine and toilet paper, not other waste. Flush only if is necessary; Urine can wait longer to be flushed away and you will save water, even the north west weather (Winter) helps to keep the toilet bowl with not odor when urine is waiting to be flushed. Not only this, you can see how much water you are drinking during the day, if it is too yellow you might need to drink more water!



¿Cómo Cuidas el Ambiente?

How do you Care for the Enviroment?

COMPARTE TUS IDEAS  
#EcoMagNW  
#IdeasQueSirvenNW



SHARE YOUR IDEAS  
#EcoMagNW



# Dependemos del agua limpia y el agua depende de nosotros

El agua luce hermosa, pero la contaminación es un problema real para nuestras familias, comunidades y para la vida silvestre. El agua de lluvia cae en nuestros vecindarios, escurre a las alcantarillas del drenaje pluvial de las carreteras y estacionamientos y acaba en las áreas naturales de nuestra comunidad. En su camino, ésta agua arrastra todo tipo de contaminantes. No hay filtros o tratamiento para limpiarla. Esta agua contaminada es altamente dañina para los peces y la vida silvestre como las ballenas orcas. El agua va a los arroyos, bahías y lagos donde nuestras familias comparten tiempo, nuestros niños juegan y pescamos.

Necesitamos cuidar del agua de lluvia tanto como cuidamos de nuestras familias. Podemos reducir la contaminación para mantener limpias y saludables las áreas a nuestro alrededor para disfrutarlas para los años venideros.

Cuidar y mantener el agua limpia empieza en casa:

- 1. Solo lluvia en el drenaje pluvial:** no viertas ninguna cosa al drenaje pluvial.
- 2. Recoge con una bolsa los desechos del perro y ponlos en la basura:** la materia fecal de las mascotas es contaminante, es mucha para que la naturaleza pueda limpiarla o procesarla.
- 3. Limita el uso de pesticidas y fertilizantes químicos:** estos son tóxicos para humanos y para la vida silvestre.
- 4. Verifica las condiciones del agua antes de pescar:** algunas áreas y algunos tipos de peces no son recomendados para la pesca debido a la contaminación. Para más información llama al 1-877-485-7316 o visita [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)
- 5. Lleva los residuos peligrosos (limpiadores químicos y tóxico) al centro de acopio del Condado de Snohomish en Everett:** Es gratis, fácil y es lo más seguro para evitar que niños y mascotas tengan contacto con éstos. Visita: [www.snoco.org/solidwaste](http://www.snoco.org/solidwaste)

Trabajando juntos podremos mantener nuestras áreas naturales limpias para nuestros niños.



Photo by Feverpitched

## We Depend on Clean Water and It Depends on Us

By WSU  
Snohomish Extension.

The water looks beautiful, but pollution is real problem for our families, our communities and wildlife. Rain falls on our neighborhoods, flows across roads and parking lots and into storm drains, then into to the natural areas in our communities. Along the way, it picks up all kinds of pollution. There is no filter or treatment to clean it. This polluted water can be highly harmful to fish and wildlife, like our local Orca whales. It goes to the creeks, bays and lakes where our families spend time together, our children play and we catch fish.

Rainwater needs us to care for it as much as we care for our homes and families. We can reduce pollution to keep the natural areas around us healthy and clean for all to enjoy, for years to come.

Keeping it clean starts at home:

- 1. Only Rain Down the Drain:** Don't dump anything down the storm drain.
- 2. Bag and Toss Pet Waste in the Garbage:** Pet waste is pollution. There is too much of it for nature to clean up.
- 3. Use Fertilizers and Pesticides Sparingly:** They can be toxic for wildlife and people.
- 4. Check before you Fish:** Some areas and types of fish are not recommended for fishing due to pollution. Call 1 877 485 7316 or [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish) to find the latest information.
- 5. Take unwanted hazardous materials to the Snohomish County drop off facility in Everett:** It's free, easy and the best way to keep them away from children and pets. ([www.snoco.org/solidwaste](http://www.snoco.org/solidwaste)).

By working together, our natural areas can be clean for our children!

**CONÉCTESE  
APRENDA  
ENSEÑE**



Snohomish  
County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION



Promotores del Medio Ambiente

# LA HACIENDA

Family Mexican Restaurant & Cantina



**KARAOKE:** Los Viernes  
Catering para cualquier ocasión

**Sunday buffet**  
10:00am to 4:00pm

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




**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

# SEATTLE CARPET CLEANING



24 Hours cleaning service 7 days a week , a prompt, honest, dependable & quality cleaning service

**LIMPIEZA DE ALFOMBRAS**  
24 horas al día, 7 días a la semana

**Residential - Commercial**

**REMEMBER; CHEAP CAN BE EXPENSIVE**

Hot water extracion. Steam cleaning. Stain/Spot treatment red, yellow, ink, rust, grase,oil.

Limpienza con extraccion de agua caliente a vapor. Tratamiento de manchas, rojas, amarillas, tinta, oxidado, grasa y aceite

**24 Hours Water Damage**  
**Same day Service**



Se Habla Español ASK FOR: HUGO

**206-335-8167**  
www.myseattlecarpetcleaning.com

# LATIN Limousine

¡Nos aseguramos que tenga la mejor experiencia en nuestras limosinas!

BODAS, XV AÑOS, BAUTIZOS, GRADUACIONES, DESPEDIDAS DE SOLTERO/AS, REUNIONES EMPRESARIALES  
Weddings, Anniversary, Baptism, Graduations, Birthdays, Bachelor Party, Business reunion.



**Hummer 16 PASAJEROS**

**Navigator 16 PASAJEROS**

**Hummer 22 PASAJEROS**

**Party Bus 26 PASAJEROS**

English Español **206.571.9401**  
**206.335.8167**

facebook.com/latin\_limousine  
WWW.LATINLIMOUSINE.COM





## El Bosque Shelton View

Learn more at  
[www.SheltonViewForest.org](http://www.SheltonViewForest.org)  
 follow us on Facebook  
[@SaveSheltonViewForest](https://www.facebook.com/SaveSheltonViewForest)

## The Shelton View Forest

Who knew there was a 42-acre forest with over 3 miles of trails right here in north Bothell?

The Shelton View Forest has long been a favorite of locals, including dog owners, runners, mountain bikers, hikers, photographers, and students. In addition to the recreation opportunities the Shelton View Forest provides, it is also listed as priority habitat by the Washington Department of Fish and Wildlife and is located within the Swamp Creek Watershed, making it an ideal candidate for preservation.

The Shelton View Forest Stewardship Association is a 501(c)(3) nonprofit organization that has been working since 2015 to save this unique space from development. We are engaging a broad range of supporters from educators and parents, local and state governments, community members and business owners. Everyone's voice is important in advocating for the protection of our urban forests, places that once destroyed, can never return. We invite you to help us in our mission to preserve the Shelton View Forest for current and future generations. ■

¿Sabías que en Bothell hay un bosque de 42 acres con más de 3 millas de senderos?

El bosque View Shelton ha sido un lugar favorito para los vecinos, dueños de perros, corredores, ciclistas de montaña, senderistas, fotógrafos y estudiantes. Además de las oportunidades recreativas que éste bosque ofrece, también está considerado como un hábitat prioritario por el Departamento de Pesca y Vida Salvaje del Estado de Washington. El bosque está localizado dentro del humedal de la cuenca Creek, lo que lo hace un candidato ideal para su preservación.

La organización sin fines de lucro Shelton View Forest ha estado trabajando desde el 2015 para rescatarlo y evitar que este espacio se convierta en desarrollo urbano. Estamos involucrando a un amplio grupo de simpatizantes desde educadores y padres de familia, gobiernos locales y estatales, miembros de la comunidad y negocios. Cada voz es importante para la defensa y protección de bosques urbanos y lugares que una vez destruidos nunca se recuperarán. Te invitamos a ayudarnos a con nuestra misión para preservar el bosque View Shelton para las actuales y futuras generaciones. ■

**JOIN US!**

**Aug 3, 2019**  
12-5 pm

- Music!
- Dances!
- Workshops!
- Free Medical Screenings!

latino expo 2019

EDMONDS COMMUNITY COLLEGE | 20000 68th Ave W, Lynnwood, WA 98036

CELEBRATING DIVERSITY

Sponsorship, Volunteer and Booth Opportunities Available.  
 Please contact Rosario Reyes (206.228.2236) for more information.

latinoexpo@letwa.org

2019  
13TH ANNUAL  
DUWAMISH RIVER FESTIVAL

**"FLOWING INTO OUR FUTURE"**

INTERACTIVE BOOTHS, WATER ACTIVITIES, LIVE MUSIC AND CULTURAL PRESENTATIONS  
 FEATURING: HURATI MANA, NW TAP CONNECTION, AMIGOS DE SEATTLE, KALPULLI TLALOKTEKUHTLI, ANGELES DE MX, THAI CLASSICAL MUSIC AND DANCE

August 17th 12 to 5pm  
 Duwamish Waterway Park  
 7900 10th Ave S  
 Sea WA 98108

Contact Rosario at  
[rosario@duwamishcleanup.org](mailto:rosario@duwamishcleanup.org)

# Montañismo responsable

By EM

**P**ara practicar el montañismo hay que adentrarse a las montañas y la mejor forma de hacerlo es caminando, explorando y aprendiendo de ellas y de nosotros mismos en nuestra relación con ellas. Las montañas han sido fuente de inspiración y sabiduría para el humano. Si quieres sentir la adrenalina y la motivación que ascender a las altas montañas produce, antes que nada, es una buena idea aprender a respetar a la montaña misma y sus ecosistemas. Como dice el montañista mexicano Antelmo Muñoz: “nunca hay que menospreciar a ninguna montaña por pequeña que parezca”

El noroeste cuenta con muchas y majestuosas montañas y volcanes, aunque hoy en día se ha popularizado visitar sus senderos, la cima de montañas como el Monte Rainier con 14,410 pies, sigue reservada para los más serios, tenaces y auténticos alpinistas. Sin embargo, las tendencias sociales despiertan en muchos a ese explorador que llevan dentro, que con ingenuidad ordinaria busca experiencias extraordinarias por adquirir seguidores en un mundo virtual. Esta tendencia es explotada muchas veces por compañías profesionales y/o guías de montaña espontáneos que con intereses particulares hacen creer a muchos que subir montañas puede ser cuestión de voluntad de fin de semana, lo que genera inconformidad, decepción y frustración. Accidentes, muertes y por supuesto daños al medio ambiente ocurren cuando no se toman las medidas de seguridad para disminuir accidentes o mitigar los impactos ambientales.

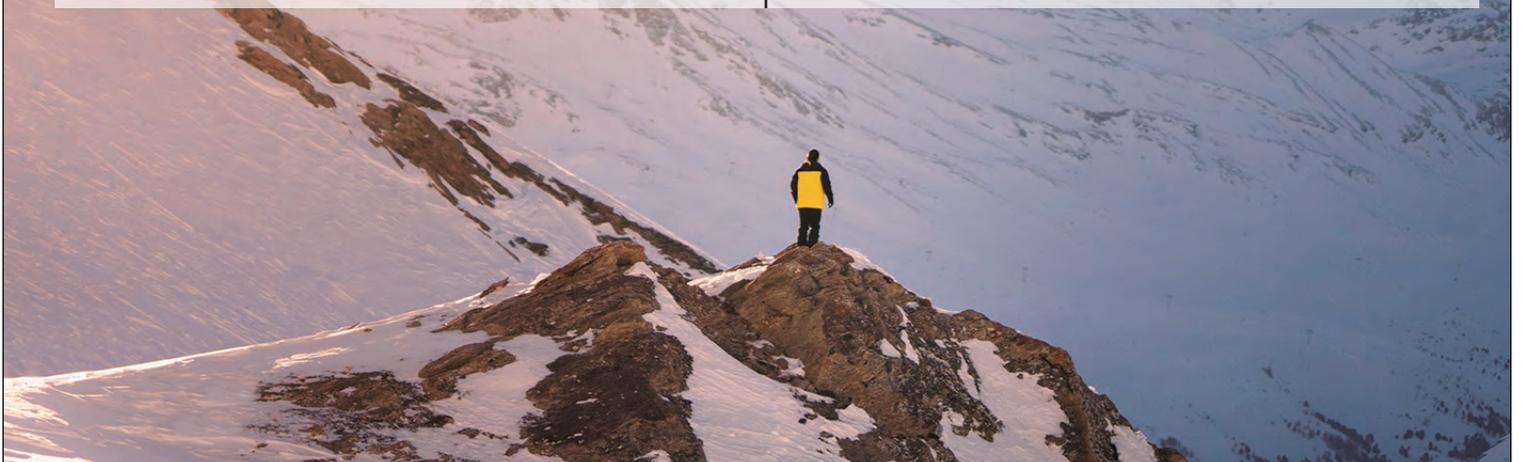
Ya sea ascendiendo montañas o explorando otras regiones sería bueno conectarnos con la naturaleza, desarrollar conciencia y conocimientos que nos puedan ayudar a gozar más de éste deporte y obtener las condiciones para disfrutar el esfuerzo extremo que conlleva cimas alpinas. Recuerda, explora, atrévete y usa el sentido común. ■

# Responsible mountaineering

**T**o practice mountaineering you must go into the mountains and the best way to do so is by walking, exploring and learning from them, learning about ourselves and our relationship with the mountain. Mountains have been a source of inspiration and wisdom for humans. If you want to feel the adrenaline and motivation that ascending the heights of a mountain produces, it would be a good idea to learn to respect the mountain itself and its ecosystems first. Like Mexican mountaineer Antelmo Muñoz says: “never underestimate any mountain no matter how small it may seem.”

The northwest has many majestic mountains and volcanoes, although it's becoming more popular to visit its trails, the top of mountains such as Mount Rainier with 14,410 feet is reserved for the most serious, tenacious and authentic alpinist. However, social trends have awakened the explorer inside of many, whom with ordinary ingenuity seek extraordinary experiences only to gain followers in a virtual world. This tendency is exploited many times by professional companies and/or spontaneous mountain guides with specific agendas and make many believe that climbing mountains can be a matter of weekend will, what generates dissatisfaction, disappointment, and frustration. Accidents, deaths and environmental damage occur when safety measures are not taken to reduce accidents or mitigate environmental impact.

Whether climbing mountains or exploring other regions it's good to connect with nature, develop awareness and knowledge that can help us enjoy more of this sport and get the physical condition to enjoy the extreme effort that comes with alpine peaks. Remember to explore, dare and always use common sense. ■



# Discovery Park

3801 Discovery Park Blvd.  
Seattle, WA 980199

**A** veces olvidamos visitar los parques de las zonas urbanas que proveen un excelente espacio para la recreación y actividades deportivas al aire libre. Recuerda, usarlo es un beneficio para todos y cuando quieras evitar manejar lejos por una caminata de un par de millas, estos parques ofrecen lo que necesitas.

Discovery Park es un parque popular administrado por el ayuntamiento de la ciudad de Seattle, considerado como el área verde más grande de la ciudad y con más de 500 acres de terreno para la recreación y aprendizaje. Cuenta con un centro de educación ambiental que ofrece programas para aprender de los ecosistemas del área. Aquí encontraras praderas, bosques, acantilados, playas y edificios históricos, ya que, este lugar era anteriormente el Fuerte militar Lawton.

En este parque puedes conjugar una caminata en el área boscosa con una caminata en la playa. Podrás observar las montañas Olímpicas y experimentarás de cerca las aguas del Estrecho de Puget (Puget Sound). Observar como convergen las corrientes del agua en la península es muy interesante. Este es el punto más al oeste del parque sobre la playa donde encontrarás muestras de la vida marina y troncos arrastrados por el agua y colocados a lo largo de la playa por los cambios de las mareas. Visitar el faro es casi obligado e inevitable ya que ofrece oportunidad para tomar buenas fotografías. Es un parque para toda la familia, las mascotas deben permanecer con su correa.

Aquí una lista de los senderos del parque categorizados como moderados a fácil recorrido. Tú puedes variar la dificultad si lo que buscas es un entrenamiento cardiovascular y muscular (los nombres se mantienen en Inglés por seguridad).

- Lighthouse Loop (Circuito del Faro) 4.4 millas
- North Beach and Hidden Valley Loop 1.8 millas
- South Beach and Hidden Valley Loop 2.4 millas
- Discovery Park extended loop trail 4.3 millas
- Loop Trail via West Emerson Street Entrance 2.8
- Bird Nest and Lookout Beach 2.6 millas

**S**ometimes we forget to visit parks that are in urban areas; these parks provide excellent space for recreation and outdoor sports. Remember, using them is beneficial for everyone and if you want to avoid driving just walk a couple of miles to one of these parks, they offer what you need.

Discovery Park is a popular park administered by the city of Seattle; also considered the largest green area in the city with more than 500 acres of land for recreation and learning. It has an environmental education center and offers programs that teach about the ecosystems in the area. Here you will find meadows, forests, cliffs, beaches and historic buildings, since this place was previously the Lawton Military Fort.

At this park you can combine a walk in the woods with a walk on the beach. You will be able to observe the Olympic Mountains and closely experience the Puget Sound waters. Observing how the water currents converge the peninsula is very interesting. The beach is the westernmost point of the park where you will find samples of marine life and tree trunks dragged along the beach by the change in tides. Visiting the lighthouse is almost obligatory and inevitable as it offers opportunities to take great photographs. It is a park for the whole family, but pets must remain on their leash.

Here is a list of the park's trails categorized from moderate to easy travel. If what you are looking for is a cardiovascular and muscular training; you can vary the difficulty.

- Lighthouse Loop 4.4 miles
- North Beach and Hidden Valley Loop 1.8 miles
- South Beach and Hidden Valley Loop 2.4 miles
- Discovery Park extended loop trail 4.3 miles
- Loop Trail via West Emerson Street Entrance 2.8 miles
- Bird Nest and Lookout Beach 2.6 millas



Únete a [www.facebook.com/VerdePugetSound/](https://www.facebook.com/VerdePugetSound/) y propón acciones para proteger a las orcas residentes amenazadas.

Usa **#OrcaHero** para reconocer a las personas en nuestra comunidad que cuidan el agua limpia y un hábitat saludable para el salmón y las orcas.

Encuentra datos de Orcas en [www.pugetsoundstartshere.org/FactsSpanish.aspx](http://www.pugetsoundstartshere.org/FactsSpanish.aspx)

# Dolor en la articulación de su mandíbula

By Cesar Cruz

## TMJ Pain

**T**he temporomandibular joint (TMJ) acts like a sliding hinge, connecting your jawbone to your skull. You have one joint on each side of your jaw. TMJ disorders can cause pain in your jaw joint and in the muscles that control jaw movement. The exact cause of a person's TMJ disorder is often difficult to determine. Your pain may be due to a combination of factors, such as genetics, arthritis or jaw injury. Some people who have jaw pain also tend to clench or grind their teeth (bruxism), although many people habitually clench or grind their teeth and never develop TMJ disorders.

In most cases, the pain and discomfort associated with TMJ disorders is temporary and can be relieved with self-managed care or nonsurgical treatments. Surgery is typically a last resort after conservative measures have failed, but some people with TMJ disorders may benefit from surgical treatments.

### Symptoms

TMJ disorders can cause a clicking sound or grating sensation when you open your mouth or chew. But if there's no pain or limitation of movement associated with your jaw clicking, you probably don't need treatment for a TMJ disorder.

### When to see a doctor

Seek medical attention if you have persistent pain or tenderness in your jaw, or if you can't open or close it completely. Your doctor, your dentist or a TMJ specialist can discuss possible causes and treatments for your problem.

La articulación temporomandibular (ATM) actúa como una bisagra corrediza conectando la quijada al cráneo. Tenemos una articulación a cada lado de nuestra mandíbula. Los trastornos de la ATM pueden causar dolor en la articulación de la mandíbula y en los músculos que controlan el movimiento de la mandíbula. La causa exacta del trastorno de la ATM de una persona suele ser difícil de determinar. El dolor puede deberse a una combinación de factores, como la genética, la artritis o una lesión de la mandíbula. Algunas de las personas que tienen dolor de mandíbula también tienden a apretar o rechinar los dientes (bruxismo), aunque muchas personas que habitualmente aprietan o rechinan los dientes nunca desarrollan trastornos de la ATM.

En la mayoría de los casos, el dolor y la incomodidad asociados con los trastornos de la ATM son temporales y se puede aliviar con cuidados personales caseros o tratamientos no quirúrgicos. La cirugía es típicamente de último recurso después de que las medidas conservadoras hayan fallado, pero algunas personas con trastornos de la ATM si pueden beneficiarse de tratamientos quirúrgicos.

### Síntomas

Algunos signos y síntomas de los trastornos de la ATM pueden incluir un rechinar o una sensación chasqueante cuando abre su boca o al masticar. Pero si no hay dolor o limitación de movimiento asociado al rechinar en su mandíbula, probablemente no necesite tratamiento para un trastorno de la ATM.

### Cuándo acudir a un doctor

Busque atención médica si tiene dolor o sensibilidad persistente en la mandíbula o si no puede abrir o cerrar la mandíbula por completo. Su médico, su dentista o un especialista de la ATM puede discutir posibles causas y tratamientos para su problema.





**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



MEMBER



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



# El retorno del Río Duwamish... tomará tiempo

Por Edwin Hernández

consumir en pequeñas porciones el salmón, ya que es un pescado de tránsito (no es residente).

La Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU (EPA) se encuentra liderando la limpieza de esta zona contaminada y ésta limpieza tomará alrededor de 17 años. La EPA viene efectuando este trabajo en conjunto con el Departamento de Ecología del Estado de Washington, que se encarga del control y monitoreo de las descargas industriales de líquidos al Río Duwamish.

El Río Duwamish en Seattle sufre de una fuerte contaminación. Las últimas 5 millas de este río, antes de entrar a la Bahía de Elliot, es considerada una de las zonas más contaminadas de los ríos de EE.UU afectando principalmente a las localidades de South Park y Georgetown. Esta contaminación se encuentra depositada en el fondo del río mezclada con el lodo. Los peces y mariscos residentes de este río contienen una contaminación química muy elevada siendo sus concentraciones tan altas que el Departamento del Estado de Washington no los recomienda para el consumo humano. Solo se puede

En la actualidad se observa el incremento de la contaminación proveniente de la red de drenaje pluvial de la ciudad. Es por eso que el Ayuntamiento de Seattle, agencias, organizaciones, voluntarios y vecinos del Río Duwamish trabajan por la restauración del ecosistema ripario y por la mitigación de los impactos que la urbanización produce en el río. Tú puedes ayudar, recogiendo el excremento de tu perro y verificando que tu auto no riegue aceite. ■



**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.

# UN LIMPIO Y MAJESTUOSO SKAGIT

## NUESTRO FUTURO, ESTÁ EN NOSOTROS PROTEGERLO

Los escurrimientos de agua de lluvia que ves en las calles, estacionamientos y zanjas a la orilla de las carreteras fluyen directamente a las corrientes de agua, ríos y playas. Esta agua no es tratada como el agua que sale de nuestras casas a los drenajes. Los escurrimientos de agua de lluvia van directamente a los cuerpos de agua donde jugamos, viven los peces, otras especies de animales y también obtenemos el agua potable.

La mayor parte de la contaminación que encontramos en nuestros cuerpos de agua naturales llega allí cuando llueve. El agua deslava el suelo y arrastra con ella cosas acumuladas en éste. Basura, excremento de perro, tierra, fertilizantes, pesticidas, anticongelante y aceite de motor son solo algunos ejemplos del tipo de contaminación que se acumula en nuestros cuerpos de agua. Algunas veces podemos ver la contaminación, pero mayormente, ésta es invisible al ojo. Tenemos un poco aquí, otro poco allá, y derrepente está en todos lados. La podemos ver cuando tomamos muestras de agua, sedimentos y en animales acuáticos.

La contaminación también llega a nuestros drenajes pluviales en los días secos. Los residuos son arrastrados a los drenajes pluviales y zanjas cuando usamos la manguera para lavar cosas en nuestros estacionamientos, entradas de cocheras y calles. Por ejemplo, cuando lavamos el auto sobre el concreto regularmente enviamos directamente al drenaje pluvial agua con jabón, suciedad, polvo de balatas de frenos y fluidos de motor. Por eso recomendamos que se utilice un auto-lavado o lavar el auto sobre superficie con pasto o grava.

Puede ser agua de lluvia, derretimiento de nieve o lavar nuestro auto, que tanto nos gusta hacer, pero lo que queremos es prevenir que esta contaminación llegue a los drenajes pluviales y zanjas. Entre más acumulación de contaminantes, ésta puede afectar negocios, playas y áreas para nadar, puede contaminar los mariscos que comemos y dañar o incluso matar peces y vida salvaje.



**“Fuga de aceite de una minivan escurriendo directamente al drenaje pluvial.”**

*“Oil leaking from a minivan and draining right into a storm drain.”*

### ESTO ES LO QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR:

- Nunca arrojes nada al drenaje pluvial, ni arroyos o zanjas.
- Revisa las fugas de tu auto y recicla el aceite del motor.
- Recoge el excremento de tu perro, embólsalo y ponlo en la basura.
- Usa pesticidas y fertilizantes cuidadosamente o considera alternativas.
- Planta vegetación nativa y considera los jardines de lluvia.
- Si tienes sistema séptico, inspecciónalo y manténlo regularmente.
- Si tienes ganado, usa cercas para mantenerlo alejado de los arroyos y dispón del estiércol correctamente.
- Aprovecha las oportunidades para aprender acerca de las cuencas de agua y las oportunidades de voluntariado para la familia.



## Un Limpio y Majestuoso Skagit

Nuestro futuro, esta en nosotros protegerlo

Solo agua de lluvia al drenaje pluvial





▲ **“Muchos parques locales y áreas de recreación cuentan con depósitos de desechos que incluyen bolsas gratis.”**  
*“Many local parks and recreation areas have pet waste stations that include free bags.”*

# A CLEAN & MIGHTY Skagit

OUR FUTURE, OURS TO PROTECT

The storm drains you see in the streets and parking lots, as well as the roadside ditches, flow directly into our streams, rivers and beaches. The water does not get treated like the water that goes down the drains in our homes. It just flows right out to the waters we play in, where fish and other aquatic animals live and where we get our drinking water.

Most of the pollution we find in our natural waters gets in there when it rains. Water washes over the ground and carries with it stuff that has collected there. Trash, dog poop, dirt, fertilizers, pesticides, antifreeze and motor oil are just a few examples of the type of pollution that accumulates in our natural waters. Sometimes we can see the pollution, but more often, it is invisible to the eye. We get a little bit here, a little bit there, and then, as it all adds up, we see it show up in

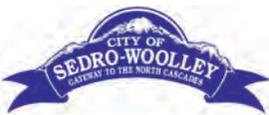
samples of water, sediments and in aquatic animals.

Pollution can also get into our storm drains during the dry days. When we use hoses to clean stuff in our parking lots, driveways and streets, whatever washes off will travel into the storm drains and ditches. For example, washing our cars on concrete often leads to soapy water, dirt, brake dust and motor fluids flowing directly into a storm drain. That is why we say to use a car wash or washing a grassy or gravelly area.

Whether it is rainwater or snowmelt runoff, or something we do like washing our cars, we want to prevent pollution from going into the storm drains and ditches. As pollution accumulates, it can close businesses, beaches and swim areas, contaminate seafood we eat and harm and even kill fish and other wildlife.

## HERE IS WHAT YOU CAN DO TO HELP:

- Never dump anything down a storm drain, in a stream or roadside ditch.
- Check your care for leaks and recycle motor oil.
- Pick up dog poop, bag it and throw it away.
- Use pesticides and fertilizers carefully or consider using alternatives.
- Plant native vegetation and consider rain gardens.
- If you have a septic system, keep up on regular inspections.
- If you own livestock, fence them away from watercourses and manage for their manure.
- Take advantage of opportunities to learn about your local watershed and volunteer opportunities for the family.



## GARCIA'S SERVICES & LANDSCAPING

- Mantenimiento General
- Podado
- Limpieza

Boulders, Rockwalls, Decks, Lights, General Landscaping, Pavers, Water Features, Flagstone, Patios, Waterfalls, Irrigation, Retaining Walls, Flagstone with mortar Mix.

### PRESUPUESTOS GRATIS

CONTACT:

**Ricardo y Mary García**

**(206) 423-8433**

GarciasService23@gmail.com

## Relaxation and Medical Massage



**Elmira Timeva, LMP**  
**HABLO ESPAÑOL**

- 10 years of experience.
- Injury treatment after car accidents.
- work injuries and surgeries.
- Most insurance accepted.

**3503 188 St SW,  
 Lynnwood WA 98036  
 (425) 218-2596**

[wisehandsmassage.com](http://wisehandsmassage.com)

# ¿Qué significa ser CERRO BASURA?

Por Zero Waste Washington

¿Quieren decir que podemos llegar al 100% sin desperdiciar nada? Estamos tratando de no generar basura, pero tal vez falte mucho tiempo para que podamos llegar a generar cero basura.

Acciones para llegar a ello:

### Cuando compras y comes

Puedes traer tu propia bolsa de algodón o lona. También traer tu termo, botella de agua, y cubiertos. En lugar de pedir popote, bebe directamente del vaso o frasco. ¡En lugar de comprar una nueva pasta dental, trata de hacer la tuya! Si tienes la oportunidad de disminuir el número de artículos que finalmente se convertirán en basura, hazlo.

### Residuos de comida

¿Sabías que los Americanos desperdician 30% de la comida? Esto es terrible considerando que hay gente en nuestras comunidades que no tienen nada de comer.



Algo que puedes hacer es evitar tirar la comida etiquetada con fecha de vencimiento (sell by). Esta fecha sugiere el mejor tiempo que el alimento va permanecer fresco, pero si éste pasa esa fecha, toda vía se puede comer. El único alimento que requiere tener una fecha de caducidad en los EEUU es la fórmula para bebés.

### Reciclaje

Todo lo que va dentro el reciclaje necesita estar limpio y seco. Asegúrate que las botellas, latas, y contenedores estén limpios y secos antes de ponerlos en el reciclaje. Queremos continuar reciclando porque queremos desarrollar más instalaciones de reciclaje en los EEUU, creando trabajos locales disminuyendo los gases de invernadero debido a la reducción en el uso de combustibles para exportación del reciclaje. ■

**EL HUERTO DE LA FE**

**Centro Espiritual**

Resuelvo todo tipo de problemas por difíciles que sean

- Retorno de pareja
- Amarres perpetuos de amor
- Rituales
- Conjuros
- Protección contra todo tipo de mal

• Lectura tarot

• Lectura palma de la mano

• Lectura de tabaco

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

**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

Towing service



# Un lugar para los lobos en la naturaleza



## A place for wolves in the wild

By wildlife biologist Pamela Maciel

“¿Cómo te sentirías si los lobos regresaran a Mount St. Helens?” una mujer preguntó al guardaparques que terminó una plática sobre el aniversario de la erupción de 1980. “¡Esa sería una excelente noticia!” contestó el experto. Un importante predador social como el lobo, significa mucho para este hombre, quien ha presenciado cómo este ecosistema ha logrado restablecerse en su potencial. Una rica diversidad de plantas, insectos, anfibios, aves y mamíferos ha recolonizado este paisaje volcánico; pero aún hay un puesto disponible en este sistema natural.

Los lobos son famosos por varias razones: su aspecto impresionante, su conexión ancestral con nuestros compañeros domésticos, su aullido icónico, sus fuertes lazos familiares y, significativamente, sus estrategias de cacería. Alimentándose principalmente de grandes ungulados (e.g., venados, wapitíes, bisontes), las manadas de lobos típicamente persiguen a sus presas hasta aislar al individuo más débil. Este comportamiento afecta la distribución y composición del rebaño, impactando así todas las asociaciones ecológicas del ecosistema.

Cuando los humanos erradicaron a los lobos, no estábamos simplemente eliminando a un animal en particular, estábamos alterando relaciones ecológicas que han evolucionado por cientos de miles de años. Ahora, con más conocimiento y entendimiento de estas relaciones, tenemos la oportunidad de ayudar a restaurar elementos clave para generar ecosistemas saludables. Esto es extremadamente relevante para todos nosotros; con la inminente posibilidad de que los lobos sean removidos de la lista de especies en peligro, los estados y comunidades locales tendrían la responsabilidad de su preservación. Y, como custodios del planeta, somos responsables de reconocer y proteger a nuestros cohabitantes.

“How would you feel about having wolves back in Mount St. Helens?” a woman asked the senior ranger who had finished a talk on the anniversary of the 1980 eruption. “That would be fantastic news!” the expert replied. A top, social predator like the wolf, means a lot to this man who has witnessed a whole ecosystem work its way back to its potential. A rich diversity of plants, insects, amphibians, birds and mammals has recolonized the volcanic landscape; but there is still a position open in this natural system.

Wolves are well known for different reasons: their astonishing appearance, ancestral connection with our domestic companions, iconic howl, strong family bonds and, significantly, their pack hunting strategies. Feeding primarily on large ungulates (e.g., deer, elk, bison), wolf packs will typically chase their prey until they single out the weakest individual. This predatory behavior has an affect on the herd's distribution and composition, thus impacting the overall ecological associations within their ecosystems.

When humans wiped out wolves from the landscape, we weren't simply removing a particular creature; we were altering ecological relationships that evolved through hundreds of thousands of years. Now, with more knowledge and understanding of these relationships, we have the opportunity to help restore key elements for healthy ecosystems. This is extremely relevant to all of us; with a federal delisting of wolves on the table, states and local communities would be solely responsible for their preservation. And, as stewards of this planet, we have a responsibility to acknowledge and protect our fellow denizens.

# WOLF HAVEN INTERNATIONAL

SANCTUARY EDUCATION CONSERVATION



Tenino, Washington

360.264.4695

Schedule a visit at:

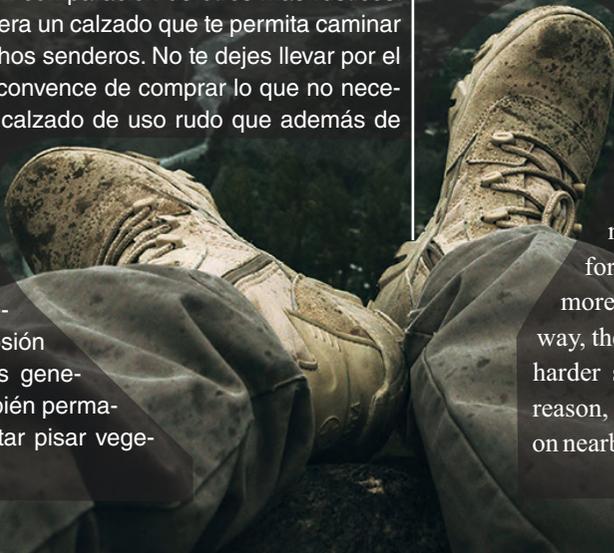
[wolfhaven.org](http://wolfhaven.org)

## ¿Cuál es el mejor calzado para practicar senderismo?

La pregunta que muchos se hacen siempre que una actividad se populariza. Consideramos que las mejores botas o zapatos son las que a ti te gusten, las que a ti te acomoden. Por supuesto que lo que queremos señalar es que selecciones las que se acomodan a tu presupuesto, a tu actividad, a tu pie y a tu gusto. Indaga un poco en esos calzados anunciados para senderismo. Recuerda que hay senderos que están mantenidos y arreglados en comparación de otros más rústicos. Para ahorrar dinero considera un calzado que te permita caminar cómodo y protegido en dichos senderos. No te dejes llevar por el mercadeo que a veces te convence de comprar lo que no necesitas. No es necesario un calzado de uso rudo que además de especializado para otras actividades como el alpinismo, son más caros y más rudos con tus pies. De alguna manera también se disminuye el deterioro de senderos y la erosión que las suelas más duras generan. Por eso recuerda también permanecer en el sendero y evitar pisar vegetación aledaña.

## What is the best footwear for hiking?

Is the question many ask themselves whenever an activity becomes popular. We consider that the best boots or shoes are those that you like, those that suit you; of course, what we want to point out is that you should select the ones that fit your budget, your activity, your foot and your taste. Check out those shoes advertised for hiking. Remember there are some trails that are maintained and arranged in comparison to other more rustic ones. To save money consider a footwear that allows you to walk comfortably and be protected on these trails. Don't get carried away by marketing techniques that sometimes convince you to buy what you do not need. A rough footwear is not necessary, in addition to being specialized for other activities such as Alpinism, they are also more expensive and rougher on your feet. In some way, the deterioration of trails and the erosion that the harder soles generate are also diminished. For this reason, remember to stay on paths and avoid stepping on nearby vegetation.



16th Annual Free Entry  
Free Parking

# NW SolarFest

*it's up to us*

**Saturday - July 27th**  
10am to 5pm  
**Shoreline Community College**

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

## HECTOR COLCHONES

**SOMOS FABRICANTES - NO REVENDEDORES**

**¡Además, contamos con Salas, Comedores, Recámaras y Literas!**

**¿Necesitas un colchón para Lancha, Trailer, RV? Te lo fabricamos especialmente: ¡cualquier tamaño, forma o tipo!**

13437 1st. Ave South Suite C  
Burien, WA 98168

**¡Lláme Ahora! (206) 484-6012**  
**[www.mattressinburien.com](http://www.mattressinburien.com)**



# Limpieza verde =

seguridad, sustentabilidad y ahorros!

Por Heather Teegarden



Los beneficios de los productos de "limpieza verde" son muchos! Hacer tus propios productos de limpieza ecológica no solo ayuda a mantener los tóxicos fuera de tu hogar y lejos de la ingestión accidental por los niños pequeños y mascotas, sino que también mejora la calidad del aire, reduce los riesgos de la salud y puede ayudar a prevenir reacciones alérgicas. Además, los productos de limpieza naturales son mejores para el medio ambiente y pueden ahorrarte bastante dinero.

Los voluntarios de WSU Sustainable Community Steward han creado un libro sobre Limpieza Verde diseñado para crear tus propios productos de limpieza de forma

segura y económica. Hay mucho menos riesgo para su familia, su salud y el medio ambiente con estas recetas no tóxicas. Todas estas recetas han sido probadas extensamente por los voluntarios de la Extensión de WSU en el Condado de Snohomish, y fueron seleccionadas por su facilidad de uso y eficacia. Esta guía de "hágalo usted mismo" le muestra cómo hacer limpiadores naturales en casa a partir de ingredientes simples.

Para acceder las recetas (al momento solo disponibles en Inglés) visite <https://extension.wsu.edu/snohomish/greencleaning/>



# La aventura de aprender

Por Paco Díaz de Paco Diaz en la Red

A mí me gustan muchas cosas, entre ellas está el fútbol americano y he escuchado a muchas personas decir que éste no les gusta y cuando les pregunto por qué, muchas veces la respuesta es la misma: "es que no le entiendo". Ante esto, mi sugerencia es "pues aprende". Me ha tocado ver como varias de estas personas se han dado la oportunidad de aprender y ahora lo disfrutan mucho. Esto no pasa solo con el fútbol americano, sino con cualquier otra actividad.

Algo que debemos considerar es que no haber tenido la oportunidad de ir a una escuela o estudiar una carrera

universitaria no debe limitarnos a tratar de aprender nuevas cosas, de hecho, siempre estamos aprendiendo como cuando leemos, escuchamos, viajamos, etc., podemos aprender cualquier cosa, por ejemplo, a mejorar nuestra ortografía o un nuevo oficio, pero hay dos importantes condiciones para poder lograrlo: tener interés en aprender y poner todo nuestro esfuerzo en ello. Los inmigrantes podemos aprender nuevas tradiciones, un nuevo idioma, o acerca de la cultura de nuestro nuevo hogar. ■



**the Garden Hotline**  
*Your Garden. Our Expertise.*

**SERVICIOS GRATUITOS**  
para el área de Seattle y el Condado de King, para el cuidado seguro y natural del jardín.

The Garden Hotline provides **FREE services** for Seattle and King County area. For a Safe and natural yard care.

Línea de ayuda para jardinería (Servicio de intérprete disponible)

[www.gardenhotline.org](http://www.gardenhotline.org) (206) 633-0224



Photo by Adam De La Parra on Unsplash

# The technology that unites us

By Sol Gonzalez

[www.latinaseattle.com](http://www.latinaseattle.com) or [www.techielatina.com](http://www.techielatina.com)

## La tecnología que nos une

Hay quienes cuestionan la tecnología en nuestro día a día, agregando que, el uso excesivo de ésta nos está alejando de cosas importantes y de asuntos esenciales para nuestra calidad de vida. Aunque en muchos casos esto es evidente, también tenemos ejemplos poderosos de tecnología aplicada con conciencia social, permitiéndonos conectar mejor y rápido con nuestra propia humanidad y naturaleza.

Aquí tienes 5 aplicaciones para teléfonos que nos acercan como comunidad al actuar sobre un tema que nos preocupa a todos: el cambio climático y el medio ambiente.

- **PaperKarma** - Si estás cansado de que te llegue tanto correo basura o no solicitado a tu casa, toma una foto de tu correo a través de este app y el sistema se encarga de lo demás.

- **WWF Together** - Esta app es genial, si amas los animales, porque conocerás de las especies que están siendo más impactadas

por el cambio climático a través de imágenes, videos noticias y datos impresionantes que te motivarán a ayudar a frenar esta amenaza.

- **#Climate** - Si manejas bien las redes sociales, con este app podrás fomentar conciencia a tu alrededor sobre las últimas acciones que se están tomando para abordar los problemas ambientales que te preocupan.

- **Earth-Now de NASA** - Te quedarás sorprendido con esta app si eres amante del clima, tiene de todo y más de lo que desconoces.

- **Good On You** - Si la moda es lo tuyo, con este app aprenderás de empresas y marcas que mantienen esfuerzos éticos y amigables por el medio ambiente. ■

There are those who question technology in our day to day; and believe that excessive use of it is taking us away from important things and issues essential to our quality of life. Although in many cases this is evident, we also have powerful examples of technology applied with a social conscience, allowing us to connect better and faster with nature and humanity. Here are 5 phone applications that bring us closer as a community by acting on topics that concern us all: climate change and the environment.

- **PaperKarma** - If you're tired of getting unsolicited or junk mail in your mailbox, take a picture of it and this app will take care of the rest.

- **WWF Together** - This app is great if you love animals, because you will learn about the species that are being impacted the most by climate change through images, videos, news and impressive data that will motivate you to help curb this threat.

- **# Climate** - If you're good with social networks; this app will allow you to raise awareness around you about the latest actions that are being taken to address the environmental problems that concern you.

- **Earth - Now from NASA** - If you are a passionate about the weather then this app will surprise you; it has everything you know and more of what you don't.

- **Good On You** - If fashion is your thing, with this app you will learn from companies and brands that maintain ethical and friendly efforts for the environment. ■

Your Big Backyard

### ¿Sabes que se puede tomar el autobús para ir de excursión?

Trailhead Direct es un proyecto piloto co-dirigido por King County Metro y King County Parks. Este proyecto alivia la congestión de vehículos, reduce el riesgo de accidente y amplía el acceso a destinos de senderismo a lo largo de la I-90.

Puedes descargar mapas en español [kingcounty.gov/languages/spanish](http://kingcounty.gov/languages/spanish)

Sólo los fines de semana y días festivos.

Para más información visita [TRAILHEADDIRECT.ORG](http://TRAILHEADDIRECT.ORG)



Photo by Tobi from Pixels

# Sanación por medio de tu tierra

Lupe Valtierra-Prieto, AAC, is a counselor in south Seattle Schools. [Tlalli@uw.edu](mailto:Tlalli@uw.edu)

Nuestras comunidades están siendo atacadas y esto es evidente en el estado mental de nuestros niños. Como parte de mi trabajo en servicios de consejería, he visto a nuestros niños sufriendo por una variedad de condiciones mentales incluyendo depresión, ansiedad e ideas suicidas. Nuestros niños necesitan sentirse queridos pese al actual hostil ambiente político en contra de las comunidades de color. Más que nada, ellos necesitan sentir pertenencia. Como la necesidad de comida y techo; el sentido de pertenencia es una necesidad humana. Cuando sentimos que pertenecemos a un lugar podemos lidiar mejor con el estrés. Una forma sencilla en la que podemos ayudar a nuestros niños a obtener ese sentido de pertenencia es ayudándolos a desarrollar una relación con la tierra en la que viven.

**¿Cuáles son algunas de las formas para ayudar a los jóvenes a sanar mediante su relación con la tierra en la que viven?**

Enseña a tu hijo la historia del lugar donde viven. Si vives en Seattle, vives en tierra de indígenas: el territorio tradicional de la gente de la Costa de Salish, específicamente la tribu de Duwamish. Si quieres saber en que territorio indígena resides visita [www.native-land.ca](http://www.native-land.ca)

Una vez que tus hijos aprendan de la historia, entonces desarrollarán una relación sana con la tierra en la que viven. Dale a tus hijos la oportunidad de experimentar actividades al aire libre, vayan a cosechar arándanos, creen un jardín o jueguen afuera en la lluvia.

“Dependemos de la naturaleza, no solo supervivencia física, también necesitamos a la naturaleza para mostrarnos el camino a casa, la forma de salir de la prisión de nuestros propios pensamientos.” Eckhart Tolle ■

## Land Based Healing

Our communities are under attack and it is evident in the mental states of our children. As part of my work providing counseling services; I have seen our kids struggling from a variety of mental health issues including depression, anxiety & suicidal ideation. Our kids need to feel they are loved amidst the current hostile political climate against communities of color, but more than anything they need to feel like they belong. Just like the need for food and shelter, a sense of belonging is a human need. When we feel like we belong we are better able to deal with stress. A simple way we can help our children find a sense of belonging is by helping them develop a relationship with the land.

**What are some ways we can help youth develop a healing relationship with the land?**

Teach your kids the history of the land. If you live in Seattle you live on Indigenous land: the traditional territory of Coast Salish peoples, specifically the Duwamish Tribe. If you would like to search what indigenous land you reside on please visit [www.native-land.ca](http://www.native-land.ca)

Once your children get to know the history, then they can begin to develop a healthy relationship with the land. Give your kids opportunities to experience the outdoors; go berry picking, plant a garden, or play outside in the rain!

“We depend on nature not only for our physical survival, we also need nature to show us the way home, the way out of the prison of our own minds.” - Eckhart Tolle ■

Cuidar del Medio Ambiente...

## ¡Tiene LÓGICA!



@EcologicaMagzin



Eco Logica Magazine



Eco-Lógica MagazineNW



Ecologica\_magazine  
#EcologicaMagazineNW  
#IdeasQueSirvenNW  
#EcoMagNW

# ECO-Lógica

IDEAS QUE SIRVEN

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

# El nuevo vecino en Federal Way

Entusiasmado por la idea de tener un patio y jardín, me mudé a vivir al área del sur del Condado de King en Federal Way. Esta nueva casa cuenta con espacio exterior para que mi hijo juegue, para disfrutar en familia actividades al aire libre y poder practicar la jardinería. Tomamos unas clases de jardinería especializada para el clima del noroeste que es muy diferente al de nuestro país que está más cercano al trópico. Siguiendo las recomendaciones de los instructores buscamos el mejor espacio del patio para ubicar nuestro jardín mirando al sur para que éste captara la mayor cantidad de luz solar durante todo el año. Desafortunadamente un día nos enteramos de que nuestra casa se encontraba ubicada en un territorio que pudiera estar contaminado con arsénico y plomo, lo cual nos preocupó por la salud de mi hijo y de nuestras mascotas.

Una compañía fundidora de cobre llamada Asarco ubicada en Ruston, ciudad contigua a Tacoma, expulsaba a través de su chimenea arsénico y plomo como resultado de sus actividades industriales. Por la acción del viento estas emisiones contaminantes se esparcieron a los territorios cercanos a la fundidora, pero también llegaron a los condados de King, Pierce y Thurston. Aunque la compañía dejó de trabajar en 1986, el arsénico y el plomo permanecen en la tierra y continuarán siendo un riesgo para la salud por muchos años. Es fácil tener contacto con tierra contaminada, ya sea practicando la jardinería, jugando en el patio con la tierra o cuando nuestras mascotas entran y salen de la casa después de haber estado expuestas a la tierra. Respirar o comer tierra contaminada por periodos prolongados puede afectar la salud.

Los niños menores de 6 años son los más susceptibles de riesgos pues juegan con la tierra y se llevan las manos a la boca, la pueden inhalar o comer fácilmente. El plomo puede desarrollar discapacidades en niños afectando su inteligencia. El arsénico podría causar cáncer a largo plazo y

“Deja los zapatos en la entrada”.  
“Leaving shoes at door”.



también se relaciona con enfermedades del corazón.

El verano pasado conocimos a los amigos del programa Dirt Alert del Departamento de Salud del Condado de King y nos informaron que primero hay que verificar si nuestra casa está ubicada en el mapa dentro del área afectada. Los niveles de contaminación varían dependiendo de las zonas. El programa Dirt Alert puede proveer información acerca de cómo hacer pruebas al suelo de nuestra propiedad. También aprendimos que los riesgos se pueden disminuir llevando a cabo acciones muy simples.

### Acciones saludables

- Quitarnos los zapatos a la entrada de nuestras casas para no meter tierra.
- Lavarse bien las manos y entre las uñas con jabón y suficiente agua después de manipular tierra.
- Lavar a parte la ropa sucia de tierra.
- Lavar los juguetes, chupones, ropa de niños y las sábanas frecuentemente.
- Sacudir regularmente el polvo
- Practicar la jardinería en macetas o en camas elevadas con tierra limpia y nueva.

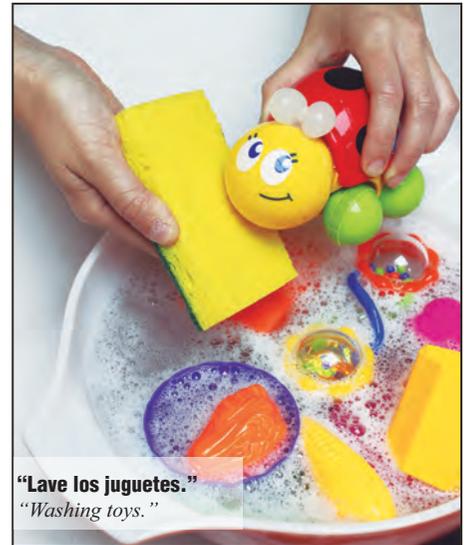
Tomaré precauciones para disminuir la contaminación por plomo y arsénico y con estos consejos cuidaré a mi familia y mascotas. Creo que mañana empezaré a hacer las camas elevadas en mi jardín para cosechar mis hortalizas de forma segura.

Para mayor información/For more information  
206-477-DIRT (3478)  
[www.kingcounty.gov/tsp](http://www.kingcounty.gov/tsp)  
[email-dirtalert@kingcounty.gov](mailto:email-dirtalert@kingcounty.gov)

# A NEW FEDERAL WAY NEIGHBOR



I recently moved to the city of Federal Way in the south King County area and was very excited about having a patio and garden. The new house I moved into has an outdoor space for my son to play and as a family enjoy outdoor activities like gardening. We decided to take a gardening class that specialized in northwest climate since it is very different from our country's which is closer to the tropics. Following recommendations from the class instructor we found the best space in our patio to place our garden; facing south so that it will capture the greatest amount of sunlight throughout the year. Unfortunately, one day we found out that our house is located on territory that could be contaminated with arsenic and lead; I then became worried for my son and pet's health.



"Lave los juguetes."  
"Washing toys."



**"¿Está su propiedad localizada dentro del área marcada en el mapa? Entonces siga las recomendaciones de las acciones saludables."**  
**▲ "Is your property located in the marked area on the map? Then follow the healthy actions."**

A copper smelter company called Asarco located in Ruston an adjacent city of Tacoma was expelling arsenic and lead through its chimney as a result of its industrial activities. Due to the nature of wind, these polluting emissions spread throughout territories near the smelter, but also reached King, Pierce and Thurston counties. Although the company stopped operating in 1986, arsenic and lead remained in the ground and will continue to be a health risk for many years to come. You can make contact with contaminated soil or dirt, simply by gardening, playing in the yard or when pets enter the house after having been exposed to dirt. Breathing and eating contaminated dirt over a long period of time can contribute to poor health.

Last summer we met with our friends from the Dirt Alert program of the King County Health Department; they informed us that we must first check to see if our house is located on the map within the affected area. Pollution levels vary depending on the zones. The Dirt Alert program can provide information in how to test the soil in our property. We also learned that risks can be reduced by carrying out certain very simple actions, for example:

### Healthy Actions

- Removing our shoes before entering the house.
- Wash your hands thoroughly, with soap, under the nails, and plenty of water after handling dirt.
- Wash dirty clothes.
- Wash toys, pacifiers, children's clothes and sheets frequently.
- Dust regularly.
- Practice gardening in pots or raised beds with new clean soil.

I must take precautions to reduce lead and soil contamination and with these tips I can better take care of my family and pets. I think I will start raising my garden beds tomorrow to harvest my vegetables safely.



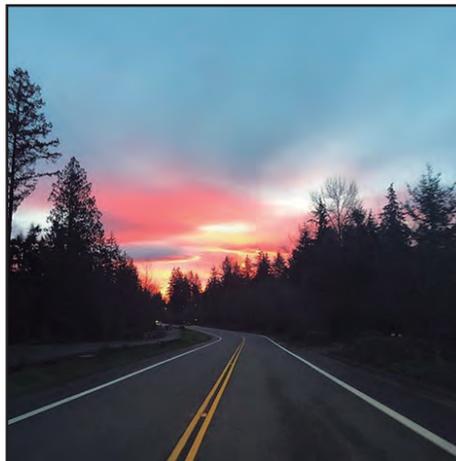
"Jardinería."  
"Gardening."



"Limpie sus patitas."  
"Cleaning paws."



**Salud Pública**  
Seattle y el condado de King



▲ **Alpinistas al amanecer en Monte Rainier.**  
*Mountaineers at sunrise on Mount Rainier.*  
Autor: Alejandro Espitia

▲ **El amanecer tradicional del noroeste.**  
*Traditional sunrise in the northwest.*  
Autor: Mary García

◀ **Costa del noroeste entre Washington y Oregon.**  
*Northwest coast between Washington and Oregon.*  
Autor: Teresa-misstreepnw



▲ **Tulipanes: una de las clásicas bellezas en el Estado de Washington.**  
*Tulips: a classic beauty of Washington State.*  
Autor: Chely M.B.



LG  
iPhone  
HTC  
SAMSUNG

**Wire4Less**  
phone computer tablet repair

**VENTA DE TELÉFONOS**  
VARIOS MODELOS, USADOS  
**DESBLOQUEADOS**

¡LISTOS PARA USARSE EN CUALQUIER  
COMPAÑÍA Y CUALQUIER PAÍS!

**30 DÍAS  
DE GARANTÍA  
CON RECIBO**

[www.lwire4Less.com](http://www.lwire4Less.com)

**PROMOCIONES  
Todos los Días  
¡PREGUNTANOS!**

  
Lunes a Domingo  
de 10 am a 7 pm

  
**(425) 319-8398**



**THE BEST AUTO  
GLASS & TINT**

**CUPÓN \$25 DESC.**  
En tu compra de \$250 o más

**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

**Luces LED para todo tipo de Vehículo**

**CHANGE THE / H11 COLOR TEMPERATURE**

**Instalación de sonido para tu auto**

**Instalación de Alarmas**

**SERVICIO A DOMICILIO**  
De lunes a Sábado de 8:00am a 7:00pm  
15821 1st Ave S, Burien WA 98148

Para Cotizaciones  
**206-458-3249**  
[www.thebestautoglassandtint.com](http://www.thebestautoglassandtint.com)

**FÚTBOL  
PARA  
NIÑOS**

NIÑOS y NIÑAS de 3 a 12 años

- Diferentes Categorías
- Entrenadores Voluntarios
- Equipo Deportivo

AGRADECEMOS A: 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**

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



VACÍO.  
LIMPIO.  
SECO.

*Es importante.*



**King County**

