

CONEXIÓN

Vol 9 • Issue 5 • May 2023

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

FREE/GRATIS



Sirviendo al Norte y Noroeste de la Florida y Sur de Alabama / Serving North and Northwest Florida to Southern Alabama

“Cuando eres madre, nunca estás realmente sola en tus pensamientos. Una madre siempre tiene que pensar dos veces, una vez por sí misma y otra por su hijo”.

“When you are a mother, you are never really alone in your thoughts. A mother always has to think twice, once for herself and once for her child.”

— Sophia Loren



Bienvenido a casa: Cómo nuestro distrito escolar apoya a los estudiantes del idioma inglés

Por Michael Gilbertson | Asistente principal

Mandan es una comunidad de poco más de 24,000 personas ubicada en la parte centro-sur de Dakota del Norte, a orillas del río Missouri, frente a Bismarck, la ciudad capital. Esta área del estado es el hogar de las tierras natales tradicionales de varias tribus nativas americanas, incluidas lakota, dakota, mandan, hidatsa y arikara, cada una de las cuales hablaba, y en

algunos lugares continúa hablando, su propio idioma. Con la expansión hacia el oeste, los colonos de Alemania y varios países escandinavos también comenzaron a llamar hogar a esta área. Muchos de estos inmigrantes europeos continuaron hablando sus idiomas nativos a pesar de que sus hijos estaban aprendiendo inglés en la escuela.

continúa en la página 3

Welcome Home: How Our School District Supports English Language Learners

By Michael Gilbertson | Assistant Principal

Mandan is a community of just over 24,000 people located in the south-central part of North Dakota on the banks of the Missouri River across from Bismarck, the capital city. This area of the state is home to the traditional homelands of several Native American tribes including the Lakota, Dakota, Mandan, Hidatsa, and Arikara that each spoke—and

in some places continue to speak—their own language. With westward expansion, settlers from Germany and several Scandinavian countries also began to call this area home. Many of these European immigrants continued to speak their home languages even though their children were learning English at school.

continued on page 23



Find us on [facebook](#).

THE FINEST
OF THE GULF COAST

Emerald Coast Funeral Home

Caring for people... Making a Difference

Open 24 hours | State of the Art Services
 We operate the only crematory in South Okaloosa County (crematorio)
 International Shipping Worldwide (Traslado de cuerpos a otros países)
 Advanced Planning Services | Weekly Grief Support Group

WEBCASTING SERVICE – One Room Streaming enables people to view a funeral service using the Internet, either live or later, at convenient times and across different time zones.
 SERVICIO DE DIFUSIÓN POR INTERNET: One Room Streaming permite a las personas a ver un servicio fúnebre utilizando el Internet, ya sea en vivo o más tarde, en momentos convenientes y en diferentes zonas horarias.

161 Racetrack Road, N.W. | Ft. Walton Beach, FL 32547
 850.864-3361 | emeraldcoastfuneralhome.com
 e-mail: wecare@emeraldcoastfuneralhome.com

¿Preguntas Sobre Medicare?

Nuestro equipo de personal capacitado y voluntarios están listos para:

- Dar información imparcial sobre Medicare y los beneficios de salud relacionados
- Ofrecer ayuda gratis para inscribirse o cambiar los planes de su Medicare Parte D y los planes de la aseguranza Medicare Advantage
- Ayudarlo a PROTEGER su información de Medicare y a DETECTAR e INFORMAR posibles fraudes, errores y abusos en la atención médica



1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)



Cynthia Michua
Owner

Find us on [facebook](#).
tiendalamexicanaDestin.com

Tienda La Mexicana y Taquería

Productos de México • Productos de Centroamérica • Productos de Brasil | Envíos y recargas • Carnicería • Especies y chiles secos






¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!
 Tortas | Tacos | Sopes | Burritos | Quesadillas | Platos Especiales
 SÁBADO Y DOMINGO – Delicioso Menudo

Grande variedad de produtos brasileiros!

1209 AIRPORT RD • UNIT 6 • DESTIN, FL • 850-837-3140
 Servicio de Comida para Eventos Especiales - We Cater for Special Occasions
850-855-0464



CAKES FOR ALL OCCASIONS
 PASTELES PARA TODA OCASIÓN

CONEXIÓN

PUBLISHED BY:
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR
David Triana
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT
Donald Whitney

COLABORADORES / COLLABORATORS:
Marcos Otero, Erika Rojas, Dr. María Pouncey,
Pastor Gabriel Vargas, Elizabeth Ricci, Barbara Britt,
Deborah Desilets, Monica A. Heimes, Martin Owen,
Nelsi Rossi, Celemma Lara, Pamela Di Pascuale, Nick Smith

GRÁFICA Y DIAGRAMACIÓN / GRAPHIC DESIGN
John Gorman - Woodpecker Designs
772-370-7053 | woodpeckerdesigns@yahoo.com

REPRESENTANTES DE VENTAS / ACCOUNT EXECUTIVES
Account Executive, Pensacola/SE Alabama - Gabriel Vargas
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas
Account Executives, Pensacola - Carmen and Jeff Gardner
Account Executive, Mobile/Southern, AL - Kismeth Meléndez
Accounts Executive, Crestview/Niceville - Carolina Fierro

ADVERTISING DEPT. Call 850-368-3505
or e-mail us today at conexionflorida@gmail.com

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM
Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS
Lessie Correa

4,000 copias impresas por mes/ 4,000 copies printed per month
Más de 100 centros de distribución - Over 100 distribution spots

The BRIDGE that CONNECTS businesses and other entities to the growing Hispanic Market. El PUENTE que CONECTA a las empresas y otras entidades con el creciente mercado Hispano

Conexión es una publicación mensual de Conexión Media Group. Los artículos y editoriales firmados no reflejan necesariamente la opinión del periódico y son responsabilidad exclusiva de sus autores. Conexión no es responsable, no garantiza, ni asegura de manera alguna los productos y ofertas que aparecen en la publicidad contratada. Todo el material gráfico y editorial contenido en esta publicación es propiedad exclusiva de Conexión y se prohíbe reproducirlo, en parcial o en total, sin autorización del periódico.

Conexión is a monthly publication of Conexión Media Group. The articles and signed editorials do not necessarily reflect the opinion of this newspaper and are the sole responsibility of its authors. Conexión is not responsible, does not guarantee, and does not vouch for any of the products and offers that appear in our paid advertising. All the graphic and editorial material included in this publication is the exclusive property of Conexión and its reproduction, partial or total is prohibited, without authorization from the newspaper.

CONEXIÓN MEDIA GROUP
2210 Gozo Court | Navarre, Florida 32547
Tel: 850-368-3505 | e-mail: conexionflorida@gmail.com
www.conexionflorida.com

Bienvenido a casa cont.



Hoy, en las Escuelas Públicas de Mandan (MPS), un distrito que atiende a 4272 estudiantes, es difícil imaginar una época en la que los únicos idiomas extranjeros que se hablaban en la escuela fueran los que se enseñaban en las aulas, como materias optativas, o la palabra o frase inapropiada al azar que un estudiante pudiera pronunciar, adquirida de los abuelos u otros miembros de la familia, para consternación de sus padres. Al comienzo del año escolar actual, MPS inscribe a 140 estudiantes del idioma inglés. El español es el idioma predominante que hablan, sin embargo, los estudiantes del distrito hablan otros 18 idiomas, incluidos árabe, chino, ruso, tagalo, bisayano, lakota, pashto, tailandés, portugués, igbo, filipino, swahili, chamorro, creole, siouano, caldeo, chuukés y francés.

En 2011, MPS tenía 4 estudiantes del idioma inglés (EL); en 2015 había 30. Alrededor de 2015, una gran planta procesadora de carne ubicada en Mandan comenzó a contratar empleados fuera de los Estados Unidos continentales. Los esfuerzos iniciales de contratación de la empresa se concentraron en Puerto Rico. Cuando comenzaron estos esfuerzos de reclutamiento, el distrito escolar y la empresa discutieron los impactos potenciales. Los funcionarios escolares estaban muy conscientes de lo que significaría para el distrito escolar y la comunidad la posibilidad de que un gran número de trabajadores vinieran con sus familias, sin hablar inglés.

Como se puede imaginar, el idioma no es la única barrera que enfrentan las familias al mudarse de Puerto Rico a Mandan. Las necesidades de los niños en edad escolar que

comenzaron a venir aquí en 2011 eran muchas, y en ese momento el personal de EL en nuestro distrito escolar consistía en un maestro y tres paraprofesionales.

Hoy, el personal de EL en MPS consta de cuatro maestros, y la escuela secundaria y la escuela intermedia tienen cada uno un maestro dedicado a esos edificios, mientras que los otros dos maestros sirven a las seis escuelas primarias del distrito. También hay ocho paraprofesionales de EL, varios de los cuales hablan español con fluidez. Uno incluso se graduó recientemente de la Escuela Secundaria Mandan y también se graduó del programa EL.

A medida que el número de estudiantes EL continúa aumentando, también aumenta la necesidad del distrito escolar de proveer para los niños en edad escolar y sus familias.

Respondiendo al desafío

Sabiendo que había que hacer algo, el distrito escolar comenzó a tomar pequeños pasos graduales para adoptar una política de la junta escolar y desarrollar un manual del programa para estudiantes de inglés como guía para atender a esta población en rápido crecimiento. El manual incluye esta declaración de compromiso:

“El Distrito de Escuelas Públicas de Mandan se compromete a brindar una educación adecuada a nuestros estudiantes de inglés como segunda lengua (EL, por sus siglas en inglés). Entendemos nuestra responsabilidad de proporcionar servicios de colocación, curriculares e instructivos para garantizar que todos los estudiantes de inglés estén equipados para participar de manera efectiva en los programas educativos de su escuela.

Para lograr esto, las Escuelas Públicas de Mandan se comprometen a implementar el Plan Lau, que detalla los servicios proporcionados a los estudiantes de inglés. Estos incluyen identificación, evaluación, registro, ubicación, salida y supervisión, así como procedimientos para garantizar la identificación adecuada de los estudiantes EL que requieren educación especial.

El Programa EL de las Escuelas Públicas de Mandan brinda estos servicios constantemente. También seguimos las normas federales y estatales relacionadas con la educación de los

continúa en la página 18



Aumenta tu Energía

Por Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach de Emprendedores con Propósito | pameladipascuale@gmail.com

Mantener el foco y la concentración es un desafío muy grande en estos tiempos. Hoy te quiero compartir tan solo 5 hábitos que van a mejorar la calidad de tu mente y te van a ayudar a tener un estado mental más alerta, con más foco, más concentración y te van a ayudar a ser más eficiente con tu tiempo.

- **Yoga o ejercicio físico:** puedes aprender hacer saludos al sol (técnica de yoga que le da fortaleza a todo el cuerpo) o puedes hacer cualquier tipo de actividad física que ayude a dispersar la mente y mover la energía del cuerpo. Entonces a la hora de concentrarte tu cuerpo puede quedarse quieto y tu mente esta descansada.
- **Practicar técnicas de respiración profundas:** ayuda a la mente a desarrollar la capacidad de estar al 100% en el momento presente.
- **Crear hábitos de alimentación saludable:** los alimentos impactan en nuestra mente y en nuestros pensamientos, una dieta liviana, o

comer frutas o vegetales antes de los momentos en los que necesitas concentrarte puede ayudar a mantener estados de concentración más prolongados.

- **Buscar espacios de Ocio:** darle momentos de descanso a la mente es muy importante para recuperar la energía y que pueda volver a enfocarse.
- **Hacer las cosas con amor:** cuando haces lo que amas (compartir con amigos, leer tu libro favorito, hacer ejercicios o cocinar) la concentración simplemente sucede, entonces el amor, el entusiasmo y la alegría son una fuente natural de FOCO. Ponle amor a las cosas que necesitas hacer y vas a ver como tus niveles de concentración aumentan!

¿Piensa por un momento y observa qué actividades en tu vida sientes que necesitas más FOCO?

Recuerda, cambiemos nuestra consciencia y cambiara nuestra experiencia de vida.

¡Bendecido y Feliz mes de Mayo!

Increase your Energy

By Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach of Entrepreneurs with Purpose | pameladipascuale@gmail.com

Maintaining focus and concentration is a very big challenge in these times.



Today I want to share just 5 habits that will improve the quality of your mind and will help you to have a more alert state of mind, with more focus, more concentration and will help you to be more efficient with your time.

- **Yoga or physical exercise:** you can learn to do sun salutations (yoga technique that gives strength to the whole body) or you can do any type of physical activity that helps to disperse the mind and move the energy of the body. So when it comes to concentrating your body can stay still and your mind is rested.

continúa en la página siguiente



Planificación Responsable para Familia y Empresa

"Una onza de prevención vale una libra de cura"

SE HABLA ESPAÑOL

DÍAS DE ATENCIÓN: LUNES - VIERNES: DE 8:30AM - 5:00PM

TEL: 251-605-9075

OFICINAS EN MOBILE Y FAIRHOPE

www.cromwell.associates.com

[f CromwellandAssociates](https://www.facebook.com/CromwellandAssociates) [@cromwellandassociates](https://www.youtube.com/@cromwellandassociates)

- Immigration / Inmigración
- Probate Court / Tribunal de Sucesiones
- Real Estate / Bienes Raíces
- Wills / Testamentos
- Trusts / Fideicomisos
- Business / Empresas
- Corporations / Corporaciones
- Limited Liability Corporations / Corporaciones de Responsabilidad Limitada (LLCs)

MEDICARE QUESTIONS?

Our team of trained staff and volunteers are ready to:

- Provide unbiased information about Medicare and related health benefits
- Offer free help with enrolling or changing Medicare Part D and Advantage Plans
- Help you PROTECT your Medicare information and DETECT and REPORT possible healthcare fraud, errors, and abuse



1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)

El gobierno federal invierte \$78.7 millones en proyectos climáticos en Florida

Johani Carolina Ponce / Huella Zero

El gobierno federal de EE. UU. ha anunciado una inversión de \$78.7 millones en 16 proyectos para combatir el cambio climático en el estado de Florida.

El dinero de esa financiación proviene del Departamento de Comercio y fue administrado por la NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica), a través de la iniciativa “Costas preparadas para el clima” de la Administración Biden, financiada a través de la Ley de Infraestructura Bipartidista (BIL) con fondos adicionales obtenidos de la Ley de Reducción de la Inflación (IRA).



La Secretaria de Comercio, Gina Raimondo, expresó que “la administración Biden-Harris está comprometida en proteger y mejorar los diversos hábitats costeros y la vida silvestre que hacen de Florida un destino turístico atractivo y un gran lugar para criar una familia”.

El Administrador de NOAA, Rick Spinrad, también afirmó que “estas inversiones vitales ayudarán a preservar y proteger las maravillas naturales de Florida para que las disfruten las generaciones futuras”, haciendo referencia a los arrecifes de coral, las extensas costas y el santuario marino nacional que atraen a miles de entusiastas del medio ambiente cada año.

Entre las iniciativas financiadas se encuentra la Iniciativa de Resiliencia de Hábitat y Comunidad de la Cuenca del Perdido (Perdido Watershed Habitat and Community Resilience Initiative), que incorpora soluciones basadas en la naturaleza e híbridas para construir la resiliencia climática en Alabama y Florida. Este proyecto a gran escala abarca varios sitios y busca restaurar hábitats que beneficien tanto a la pesca recreativa como a la pesca comercial, mejorando las oportunidades para ambas y protegiendo a las comunidades de inundaciones y tormentas, así como mejorando la calidad del agua. La Iniciativa recibió una financiación de \$12.8 millones a través de la subvención de Restauración de Hábitats Transformacionales y Resiliencia Costera.

Otra iniciativa financiada es la Iniciativa de Restauración de Ostras del Sistema de la Bahía de Pensacola, que invertirá \$10.9 millones en la restauración de 1,000 acres de hábitat de ostras. Además, el proyecto incluye la evaluación de la carga de sedimentos, la iniciación de fuentes de sedimentos aguas arriba, y la provisión de asistencia financiera a propietarios para fomentar la creación de orillas vivas y otras soluciones basadas en la naturaleza. Esta iniciativa es llevada a cabo en colaboración con el Programa de Estuarios de Pensacola y Perdido Bays. La iniciativa también recibió una financiación de la subvención de Restauración de Hábitats Transformacionales y Resiliencia Costera.

De acuerdo con el Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida (FDACS), las ostras están entre los principales productos

comerciales de mariscos de Florida en términos de valor en el muelle, y las ostras también son valiosas de muchas otras maneras. Desempeñan un papel crítico en sus ecosistemas, filtrando y limpiando el agua, ayudando a estabilizar la línea costera y proporcionando hábitat para peces, camarones, cangrejos y otros animales. Las ostras se alimentan principalmente de plantas unicelulares. Al alimentarse, una sola ostra puede bombear y filtrar

25 galones de agua en 24 horas.

Florida ha mantenido un programa efectivo de siembra de conchas desde principios de 1900. Desde que comenzó el programa, FDACS ha recolectado y sembrado más de 10 millones de bushels de conchas de ostras desmenuzadas. Esta práctica mitiga las pérdidas de recursos y contribuye al beneficio económico directo de la pesquería de ostras de Florida.

The federal government invests \$78.7 million in climate projects in Florida

By Johani Carolina Ponce / Huella Zero

The US federal government has announced an investment of \$78.7 million in 16 projects to combat climate change in the state of Florida.

The money for that funding comes from the Department of Commerce and was administered by NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration), through the Biden Administration’s “Climate Ready Coasts” initiative, funded through the Bipartisan Infrastructure Act. (BIL) with additional funds obtained from the Inflation Reduction Act (IRA).

Commerce Secretary Gina Raimondo said that “the Biden-Harris administration is committed to protecting and enhancing the diverse coastal habitats and wildlife that make Florida an attractive tourist destination and a great place to raise a family.”

NOAA Administrator Rick Spinrad also stated that “these vital investments will help preserve and protect Florida’s natural wonders for future generations to enjoy,” citing coral reefs, sprawling coastlines, and the National Marine Sanctuary. They attract thousands of environmental enthusiasts each year.

continued page 9

Increase your energy cont.

- **Practicing deep breathing techniques:** helps the mind develop the ability to be 100% in the present moment.
- **Create healthy eating habits:** food impacts our mind and our thoughts, a light diet, or eating fruits or vegetables before the moments in which you need to concentrate can help maintain longer states of concentration.
- **Look for leisure spaces:** giving your mind moments of rest is very important to recover energy and to focus again.

- **Do things with love:** when you do what you love (share with friends, read your favorite book, exercise or cook) concentration just happens, then love, enthusiasm and joy are a natural source of FOCUS. Give love to the things you need to do and you will see how your concentration levels increase!

Think for a moment and see what activities in your life you feel like you need more FOCUS?

Remember, let’s change our consciousness and it will change our life experience.

Blessed and Happy month of May!



Relevancia del autoconcepto en el mundo laboral

Por Celemma Lara | Consultora en Valores humanos & Coach de equipos

El autoconcepto es un término psicológico que se refiere a la imagen que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus creencias, valores, habilidades y rasgos de personalidad. Es esencialmente la percepción subjetiva que una persona tiene de sí misma y afecta su comportamiento, emociones y relaciones interpersonales.

En el mundo empresarial, el autoconcepto es de gran importancia tanto para los líderes como para los empleados e impacta especialmente en las habilidades blandas.

Un autoconcepto positivo es cuando un individuo tiene una imagen valiosa de sí mismo, además congruente con sus habilidades y limitaciones, mientras que un autoconcepto negativo es cuando un individuo tiene una percepción de sí mismo de poco valor personal o al contrario considera que tiene un valor superior al que realmente sus habilidades y limitaciones reflejan.

A continuación, se detalla el impacto que genera el autoconcepto en el mundo laboral:

- **En el liderazgo:** Los líderes con un alto nivel de autoconcepto son capaces de guiar a sus equipos con más efectividad, ya que tienen una visión clara de sus propias fortalezas y debilidades, lo que les permite tomar decisiones informadas y tomar medidas para mejorar su rendimiento. Además, un líder con un autoconcepto positivo inspira confianza y motivación en sus empleados, lo que puede llevar a una mayor productividad y satisfacción en el trabajo.
- **En la toma de decisiones:** El autoconcepto también puede influir en la forma en que los líderes y los empleados toman decisiones en el trabajo. Aquellos con un autoconcepto

positivo pueden ser más propensos a tomar decisiones arriesgadas y buscar oportunidades para crecer y aprender, mientras que aquellos con un autoconcepto negativo tienden a procrastinar porque no se sienten competentes y los paraliza el miedo a cometer errores.

- **En la motivación:** El autoconcepto también puede influir en la motivación de los empleados. Aquellos con un autoconcepto positivo tienden a estar más motivados y comprometidos con su trabajo, ya que tienen una mayor sensación de control y confianza en sus habilidades. Por el contrario, aquellos con un autoconcepto negativo pueden ser más propensos a sentirse desmotivados, desanimados e inclusive frustrados, lo que afecta su rendimiento y productividad.

- **En las relaciones interpersonales:** Aquellos con un autoconcepto positivo tienden a tener relaciones más saludables y armoniosas con sus compañeros de trabajo, ya que tienen mayor confianza en sí mismos para comunicarse y resolver conflictos apalancándose en su valor personal. Por otro lado, aquellos con un autoconcepto negativo pueden ser más propensos a tener problemas de comunicación y a tener relaciones tensas con sus compañeros de trabajo porque se sugestionan por la proyección de ellos mismos en los demás, es decir, piensan que el otro piensa lo mismo que ellos piensan de sí mismo.

- **En el bienestar:** Cuando una persona no posee un buen autoconcepto tiende a sufrir de estrés, ya que considera que no es suficiente o que no tiene las habilidades requeridas para un buen desempeño, esto se refleja en el entorno empresarial dejando consecuencias como: generar



estrés a otros, crear un mal clima o el incremento del ausentismo laboral.

La otra cara de la moneda

La historia que me contó Juan: “Tuve dos amigos que salieron con la misma chica, el primero en salir con ella, siempre se quejaba.

Decía que era pegajosa, aburrida, inmadura y por supuesto: loca. Rompió con ella dos o tres meses después.

Un año después, mi otro amigo salió con la misma chica... Y antes de preguntar me dijo: “Julio, encontré a la Mujer de mi vida” La chica es cariñosa, dulce, responsable, sencilla, es una excelente mujer y estoy loco por ella.

¡La misma chica!

Vista con ojos diferentes ... de chica tóxica se convirtió en una bendición. Me hizo darme cuenta de que a veces el problema no está en nosotros. A veces aceptamos la certeza de una mirada distraída, que no supo vernos por completo”.

Nunca serás la persona adecuada a los ojos de la persona equivocada. Pero bajo los ojos de la persona adecuada, ¡serás lo máximo!”

Y lo mismo sucede en el ámbito laboral. Puede ser una persona con un autoconcepto positivo, que posee las competencias y habilidades adecuadas para el cargo, pero no es valorada por su líder.

Nunca serás el profesional adecuado para el jefe equivocado, pero para los ojos del líder correcto serás valioso.

Se puede concluir que el autoconcepto es un aspecto clave de la personalidad que tiene un impacto significativo en el mundo empresarial especialmente reflejado en las habilidades blandas. Si bien es cierto el autoconcepto es de abordaje individual, cada uno es responsable de desarrollarlo, sin embargo, es importante fomentar en las empresas un ambiente de trabajo que fortalezca un autoconcepto positivo.

Acciones empresariales para fortalecer el autoconcepto en las personas:

- Tener una cultura de reconocimiento.
- Descubrir lo que es importante para las personas (conocer sus valores).
- Estar abiertos a capitalizar los errores, abordándolos como parte del proceso de crecimiento.
- Formar a sus líderes en ofrecer efectivos y enriquecedores feedbacks.
- Contratar y desarrollar líderes que valoren el talento humano y los ayude a crecer.

Implementar estos puntos genera un impacto positivo tanto en los líderes como en los empleados, incluyendo una mayor productividad, motivación, bienestar y relaciones interpersonales saludables.

English version next page

Relevance of self-concept in the world of work

By Celemma Lara | Human Values Consultant & Team Coach

Self-concept is a psychological term that refers to a person's image of himself, including his beliefs, values, abilities, and personality traits. It is essentially the subjective perception that a person has of himself and affects his behavior, emotions and interpersonal relationships.

In the business world, self-concept is of great importance for both leaders and employees and has a special impact on soft skills.

A positive self-concept is when an individual has a valuable image of himself, also congruent with his abilities and limitations, while a negative self-concept is when an individual has a perception of himself of little personal value or, on the contrary, he considers that he has value superior to what their abilities and limitations really reflect.

The impact generated by self-concept in the world of work is detailed below:

- **In leadership:** Leaders with a high level of self-concept are able to guide their teams more effectively, since they have a clear vision of their own strengths and weaknesses, which allows them to make informed decisions and take measures to improve their performance. . Additionally, a leader with a positive self-concept inspires confidence and motivation in their employees, which can lead to higher productivity and job satisfaction.

- **In decision making:** Self-concept can also influence the way leaders and employees make decisions at work. Those with a positive self-concept may be more likely to make risky decisions and seek opportunities to grow and learn, while those with a negative self-concept tend to procrastinate because they don't feel competent and are paralyzed by fear of making mistakes.

- **In motivation:** Self-concept can also influence employee motivation. Those with a positive self-concept tend to be more motivated and committed to their work, as they have a greater sense of control and confidence in their abilities. Conversely, those with a negative self-concept may be more likely to feel unmotivated, discouraged, and even frustrated, which affects their performance and productivity.

- **In interpersonal relationships:** Those with a positive self-concept tend to have healthier and more harmonious relationships with their co-workers, since they have greater confidence in themselves to communicate and resolve conflicts by leveraging their personal value. On the other hand, those with a negative self-concept may be more likely to have communication problems and tense relationships with their coworkers because they are suggested by projecting themselves onto others, that is, they think that the other thinks the same way they think of themselves.

- **In well-being:** When a person does not have a good self-concept, they tend to suffer from stress, since they consider that it is not enough or that they do not have the skills required for good performance, this is reflected in the business environment, leaving consequences such as: generating stress to others, creating a bad climate or an increase in work absenteeism.

The other side of the coin

The story that Juan told me:
"I had two friends who dated the same girl, the first one to date her, always complained about her.

She said that she was clingy, boring, immature and of course: crazy. He broke up with her two or three months after her.

A year later, my other friend went out with the same girl... And before asking me he told me: "Julio, I found the woman of my life." The girl is affectionate, sweet, responsible, and simple, she is an excellent woman and I am crazy for her.

The same girl!

Seen with different eyes... from a toxic girl she became a blessing.

He made me realize that sometimes the problem is not with us. Sometimes we accept the certainty of a distracted look, that he did not know how to see us completely".

You will never be the right person in the eyes of the wrong person. But under the eyes of the right person, you will be the best!"

And the same is true in the workplace. It can be a person with a positive self-concept, who has the appropriate skills and abilities for the position, but is not valued by his leader.

You'll never be the right professional for the wrong boss, but in the eyes of the right leader you will be valuable.

It can be concluded that self-concept is a key aspect of personality that has a significant impact in the business world, especially reflected in soft skills. Although it is true that self-concept is an individual approach, each one is responsible for developing it, however, it is important to promote a work environment in companies that strengthens a positive self-concept. Business actions to strengthen people's self-concept:

- Have a culture of recognition.
- Discover what is important to people (know their values).
- Be open to capitalizing on mistakes, addressing them as part of the growth process.
- Train their leaders to offer effective and enriching feedback.
- Hire and develop leaders who value human talent and help them grow.

Implementing these points generates a positive impact on both leaders and employees, including increased productivity, motivation, well-being, and healthy interpersonal relationships.

hacemos tres cosas sencillas:



AMAR a Dios HACER el bien CONTAR Su historia

M I S I O N
CASA
Iglesia Cristiana en Español

555 FAIRPOINT DRIVE | GULF BREEZE FL 32561
Domingo @ 10:30 am | Viernes @ 7:00 pm
Pastor Gabriel Vargas | 850.261.2358
www.facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

PAEC Migrant Education Program



Quincy/Mariana Area
315 N. Key Street, Quincy, FL 32351
Tel: 850-875-3806 • Fax: 850-627-9489

Chipley/DeFuniak Springs Area
753 West Boulevard, Chipley, FL 32428
Tel: 850-638-6131 • Ext.2328



Honrando a los caídos

Por Sheryl Boldt

Su ser querido está sirviendo en el ejército para proteger nuestras libertades. ¿Qué hitos esperas celebrar con ellos cuando finalmente regresen a casa?

dieron cuenta de lo equivocados que estaban cuando escucharon ese temido golpe en la puerta. Estos miembros más nuevos de la familia Gold Star (familias de miembros del servicio caídos) cambiarían con gratitud el



¿Está emocionado por organizar una fiesta para el próximo cumpleaños de su cónyuge y los próximos cincuenta cumpleaños? ¿Sentado en la primera fila en la boda de su hijo? ¿Cargar al primer (o cuarto) recién nacido de su hermano o hermana? ¿Dar y recibir un abrazo enorme cuando tu ser querido regresa a casa?

En los últimos años, miles de familias de miembros del servicio han esperado que su esposo, esposa, hijo, hija, hermana o hermano regresen a casa. Pero en lugar de recibir un gran abrazo de su ser querido, recibieron su ataúd cubierto con una bandera.

Los sueños de celebrar esos hitos llenos de alegría están enterrados para siempre. Agradezco la solemnidad del Día de los Caídos. Imagínense el coraje que les tomó a nuestros soldados soportar incontables semanas, a veces años, de puro terror, preguntándose qué les depararía el futuro.

Y sus familias, convencidas de que no había peor sentimiento que no saber si sus seres queridos estaban bien, se

“no saber” por la terrible certeza que ahora enfrentan todos los días.

¿Dónde estarían los Estados Unidos de América si nuestros valientes hombres y mujeres no hubieran luchado tan valientemente, algunos incluso hasta el punto de morir? Dios habla muy bien de aquellos que dan su vida por los demás: “Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos”.

(Juan 15:13 NVI)

Si su amigo o ser querido murió mientras servía a nuestro país, oro para que nosotros, como nación, seamos dignos del enorme precio que usted y su soldado caído pagaron.

A los demás les pregunto:

¿Apreciamos nosotros, como nación, los sacrificios de nuestros miembros del servicio y los sacrificios de sus familias?

Me gustaría pensar que sí. Pero en este fin de semana del Día de los Caídos, asegúrenos de hacerlo. Sé que no estoy solo al decir que desearía haber orado por Estados Unidos tanto como oro por ella ahora.

Por lo tanto, como una forma de honrar a los caídos, unámonos como nación para interceder por nuestros líderes, en nuestro gobierno, iglesias y hogares, para que podamos ser los Estados Unidos de América... bajo Dios.

Honoring the Fallen

By Sheryl Boldt

Your loved one is serving in the military to protect our freedoms. What milestones are you looking forward to celebrating with them when they finally return home?

Are you excited about throwing a party for your spouse's next birthday – and the next fifty birthdays? Sitting in the front row at your child's wedding? Holding your brother's or sister's first (or fourth) newborn? Giving and receiving a huge hug when your dear one returns home?

In the last couple of years, thousands of families of service members have waited for their husband, wife, son, daughter, sister or brother to come home. But instead of receiving a big hug from their loved one, they received their flag-draped casket.

Dreams of celebrating those joy-filled milestones are buried forever.

I appreciate the solemnity of Memorial Day. Imagine the courage it took for our soldiers to endure countless weeks, sometimes years, of raw terror, wondering what the future would bring.

And their families, convinced there was no worse feeling than not knowing if their loved ones were all right, realized how wrong they were when they heard that dreaded knock on the door. These newest members of the Gold Star family (families of fallen service members) would gratefully trade the “not knowing” for the awful certainty they now face every single day.

Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos. Sus devocionales semanales han aparecido en periódicos de todo el sur desde 2014. También es autora del blog www.TodayCanBeDifferent.net. Conéctese con ella en SherylHBoldt@gmail.com.

Where would the United States of America be if our brave men and women hadn't fought so valiantly – some even to the point of death? God speaks highly of those who lay down their lives for others: “Greater love has no one than this, that someone lay down his life for his friends”.

(John 15:13 ESV)

If your friend or loved one died while serving our country, I pray we, as a nation, will be found worthy of the huge price you and your fallen soldier paid.

To the rest of us, I ask:

Do we, as a nation, appreciate our service members' sacrifices – and the sacrifices of their families?

I'd like to think so. But on this Memorial Day weekend, let's make sure we do. I know I'm not alone in saying that I wish I would've prayed for America as much as I pray for her now.

Therefore, as a way to honor the fallen, let's unite as a nation to intercede for our leaders – in our government, churches and homes – so we can actually be the United States of America ... under God.

Sheryl H. Boldt writes fiction and non-fiction for children and adults. Her weekly devotions have appeared in newspapers across the South since 2014. She is also the author of the blog www.TodayCanBeDifferent.net. Connect with her at SherylHBoldt@gmail.com.

climate projects cont.

Among the initiatives funded is the Perdido Watershed Habitat and Community Resilience Initiative, which incorporates nature-based and hybrid solutions to build climate resiliency in Alabama and Florida. This large-scale, multi-site project seeks to restore habitats that benefit both recreational and commercial fishing, improving opportunities for both and protecting communities from flooding and storm surges, as well as improving water quality. The Initiative received funding of \$12.8 million through the Transformational Habitat Restoration and Coastal Resiliency grant.

Another funded initiative is the Pensacola Bay System Oyster Restoration Initiative, which will invest \$10.9 million to restore 1,000 acres of oyster habitat. In addition, the project includes sediment load assessment, initiation of upstream sediment sources, and the provision of financial assistance to property owners to encourage the creation of living shorelines and other nature-based solutions. This initiative is carried out in collaboration with the Pensacola and Perdido Bays Estuaries Program. The initiative also received funding from the Transformational Habitat Restoration and Coastal Resiliency grant.



According to the Florida Department of Agriculture and Consumer Services (FDACS), oysters are among Florida's top commercial seafood products in terms of dock value, and oysters are valuable in many other ways as well. They play a critical role in their ecosystems, filtering and cleaning the water, helping to stabilize the shoreline, and providing habitat for fish, shrimp, crabs, and other animals. Oysters feed mainly on single-celled plants. When feeding, a single oyster can pump and filter 25 gallons of water in 24 hours.

Florida has maintained an effective shell stocking program since the early 1900s. Since the program began, FDACS has collected and stocked more than 10 million bushels of shredded oyster shells. This practice mitigates resource losses and contributes to the direct economic benefit of the Florida oyster fishery.

¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

Anunciate y conéctate con la creciente comunidad hispana y multicultural de la región.

Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081
kismethinfluencermarketing@gmail.com

Crestview / Niceville

¡ANUNCIATE EN CONEXIÓN!
ADVERTISE IN CONEXIÓN!

CAROLINA FIERRO: 850-225-4897

conexioncrestview@gmail.com

conexionflorida@gmail.com

**Latinos Destacados en Mobile:
 Dra. Leida Javier-Ferrell**

Por Kismeth Meléndez

La Dra. Leida Javier-Ferrell fue recientemente reconocida como una de las 25 mujeres that “shape the state” en ceremonia realizada en The Club en Birmingham, Alabama, organizada por This is Alabama www.thisisalabama.org/women-who-shape-the-state.

Leida vino a Alabama hace 25 años de Puerto Rico, donde fungía como VP de una universidad. Una vez en Mobile, tuvo que rehacerse como profesional donde trabajo en universidades, organizaciones sin fines de lucro y en la Cámara de Comercio. Hace 14 años, junto a otros líderes latinos, fundo el Hispanic American Business Association of the Gulf Coast (HABAGC por sus siglas en inglés), una organización que ha auspiciado muchas actividades de negocios y becas para estudiantes Hispanos. Más recientemente, HABAGC ha organizado el exitoso Mobile Latin Fest, que en 2022 atrajo sobre 8,000 personas. Además HABAGC ha organizado cursos en español de certificación culinaria y de negocios a través de Coastal Alabama Community College y de Bishop State Community College, graduando sobre 40 personas.

El proyecto más reciente de HABAGC es el desarrollo de una cocina comercial para caterers, food trucks, y otras modalidades de cocina comercial.

Para este proyecto, HABAGC recibió un donativo de \$350,000 del American Recovery Act.

La Dra. Javier ha representado nuestra comunidad en varias juntas, siendo la presidenta de la Junta del



Departamento de la Familia (DHR) por 10 años.

Ha recibido otros reconocimientos como 40 over 40, People That Move the State de Alabama Power, Helping Our Heroes del Departamento de Defensa, Leadership Mobile Graduate, Vale la Pena Award de los niños escuchas, y el reconocimiento “Herstory” del Museo de Historia de Mobile.

La Dra. Javier se envuelve en los asuntos de nuestra comunidad pues es conocida por los líderes de negocios y políticos.

Ha servido de mentora y consejera de muchos, colabora con otras organizaciones latinas y ayuda a los nuestros a conseguir trabajo y servicios.

Nos honramos con la labor de nuestras representantes en la comunidad.

English version page 11

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee
 Carmen and Jeff Gardner: (407) 712-5392 - Pensacola
 Carolina Fierro: (850) 225-4897 - Crestview/Niceville
 Kismeth Meléndez - 787-922-5081 - Mobile/Southern, Alabama
 Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com



Cómo elegir el Realtor® adecuado para usted

Por Monica Davey, Real Estate Empowered LLC

No hace mucho, un inversionista de Miami decidió comprar una propiedad con fines de renta vacacionales a corto plazo en nuestra hermosa Costa Esmeralda. Sin entrar en detalle, la transacción fue anulada después del periodo de inspección, debido a que la propiedad se encontraba en una zona que no permitía rentas vacacionales a corto plazo. Lo que causó al inversionista la

competente. Esto significa alguien que tenga un profundo conocimiento del mercado inmobiliario local, incluidas las ordenanzas municipales, las ventas recientes y los próximos planeamientos de desarrollo. Un Realtor® geográficamente competente podrá proporcionar información valiosa y consejos sobre precios, tiempos y estrategias de negociación, ayudándole a tomar decisiones informadas durante



pérdida de su depósito.

Esta historia no es para juzgar al agente de bienes raíces o al inversionista. Podríamos escribir miles de horas tratando de buscar al culpable, pero en vez de eso me gustaría educarlo en cómo elegir un Realtor®, ya sea usted un comprador primerizo o un inversionista experimentado, el proceso de compra o venta de una casa puede ser abrumador, es por eso que tener el Realtor® adecuado a su lado puede marcar la diferencia. Considere estos factores en la búsqueda del Realtor® adecuado para usted.

En primer lugar, es crucial encontrar un Realtor® que sea geográficamente

todo el proceso de compra o venta.

En segundo lugar, busque un Realtor® que esté activo en la comunidad. Un Realtor® que está involucrado en organizaciones y eventos locales implica que tiene un compromiso con las necesidades existentes y los objetivos colectivos de la comunidad y podrá proporcionar información valiosa sobre servicios que pueden ser importantes para usted como comprador o vendedor.

En tercer lugar, considere a un Realtor® que esté activo con sus asociaciones profesionales, como la Asociación Nacional de REALTORS® o las asociaciones locales. Un miembro

activo de la asociación estará al día sobre las últimas tendencias, regulaciones y mejores prácticas de la industria, y tendrá acceso a una amplia gama de recursos y apoyo. Recuerde, ser agente de bienes raíces, no significa ser Realtor®.

En cuarto lugar, la educación continua es, en mi humilde opinión, la base de un Realtor®. Poseer designaciones y certificaciones relevantes demuestra un compromiso con el desarrollo profesional continuo y una dedicación a proporcionar el más alto nivel de servicio a los clientes.

Por último, como Realtor® bilingüe, no puedo enfatizar lo suficiente la importancia de encontrar un Realtor® que hable y entienda su idioma. Ser capaz de comunicarse de manera efectiva es esencial para garantizar

una transacción inmobiliaria fluida y exitosa. Además, un Realtor® bilingüe también puede proporcionar información valiosa sobre los matices culturales y las costumbres que pueden afectar el proceso de compra o venta. Recuerde no es lo mismo saber un par de palabras, a comprender otro idioma.

En conclusión, al entrevistar a un Realtor®, considere su competencia geográfica, participación en la comunidad, asociaciones profesionales, designaciones y certificaciones, experiencia global y fluidez lingüística. Estos factores pueden marcar la diferencia en la búsqueda del profesional adecuado que lo represente y garantice una transacción inmobiliaria exitosa. Recuerde, el poder está en sus manos: ¡elijá a su Realtor® sabiamente!

How to choose the right Realtor® for you

By Monica Davey, Real Estate Empowered LLC

Not long ago, a Miami investor decided to buy a short-term rental investment property on our beautiful Emerald Coast. Without going into detail, the transaction fell through after the inspection period due to zoning ordinances, causing the investor to lose his deposit.

This story is not to judge the real estate agent or the investor. We could write thousands of hours about whose fault it was. Instead, I would like to educate you on how to choose a Realtor®; whether you are a first-time buyer or an experienced investor, the process of buying or selling a house can be overwhelming; that's why having the right Realtor® by your side can make a difference. Consider these factors in the search for the right Realtor® for you.

First of all, it is crucial to find a Realtor® that is geographically competent. This means someone with a deep knowledge of the local real estate market, including municipal ordinances, recent sales, and upcoming

development plans. A geographically competent Realtor® will be able to provide valuable information and advice on prices, times, and negotiation strategies, helping you make informed decisions throughout the buying or selling process.

Secondly, look for a Realtor® that is active in the community. A Realtor® who is involved in local organizations and events implies that he has a commitment to the existing needs and collective objectives of the community and will be able to provide valuable information about services that may be important to you as a buyer or seller.

Thirdly, consider a Realtor® who is active with professional associations, such as the National Association of REALTORS® or local associations. An active association member will be up to date on the latest trends, regulations, and best practices in the industry and will have access to a wide range of resources and support. Remember,

continued next page

being a real estate agent doesn't mean being a Realtor®.

Fourthly, continuing education is, in my humble opinion, the foundation of being a Realtor®. Having relevant designations and certifications demonstrates a commitment to continuous professional development and a dedication to providing the highest level of service to customers.

Finally, as a bilingual Realtor®, I can't emphasize enough the importance of finding a Realtor® that speaks and understands your language. Communicating effectively is essential to ensure a smooth and successful real estate transaction. In addition, a bilingual Realtor® can also provide

valuable information about the cultural nuances and customs that can affect the buying or selling process. Remember, knowing a few words is different from understanding another language.

In conclusion, when interviewing a Realtor®, consider his geographical competence, participation in the community, professional associations, designations and certifications, overall experience, and linguistic fluency. These factors can make a difference in the search for the right professional to represent you and guarantee a successful real estate transaction. Remember, the power is in your hands: choose your Realtor® wisely!

Featured Latinos in Mobile: Dr. Leida Javier-Ferrell

By Kismeth Meléndez

Dr. Leida Javier-Ferrell was recently recognized as one of 25 women to "shape the state" at a ceremony held at The Club in Birmingham, Alabama, hosted by This is Alabama www.thisisalabama.org/women-who-shape-the-state.

Leida came to Alabama 25 years ago from Puerto Rico, where she served as VP of a university. Once in Mobile, she had to remake herself as a professional and has worked at universities, non-profit organizations and the Chamber of Commerce. 14 years ago she, along with other Latino leaders, founded the Hispanic American Business Association of the Gulf Coast (HABAGC), an organization that has sponsored many business activities and scholarships for Hispanic students. Most recently, HABAGC has organized the successful Mobile Latin Fest, which in 2022 attracted over 8,000 people. In addition, HABAGC has organized culinary and business certification courses in Spanish through Coastal Alabama Community College and Bishop State Community College, graduating over 40 people.

www.conexionflorida.com

HABAGC's most recent project is the development of a commercial kitchen for caterers, food trucks, and other types of commercial kitchens.

For this project, HABAGC received a grant of \$350,000 from the American Recovery Act.

Dr. Javier has represented our community on various boards, being the President of the Board of the Department of Family (DHR) for 10 years.

She has received other awards such as 40 over 40, People That Move the State from Alabama Power, Helping Our Heroes from the Department of Defense, Leadership Mobile Graduate, Vale la Pena Award from child listeners, and the "Herstory" award from the History Museum of Mobile.

Dr. Javier gets involved in the affairs of our community as she is known by business and political leaders.

She has served as a mentor and advisor to many, collaborates with other Latino organizations, and helps ours get jobs and services.

We are honored with the work of our representatives in the community.

A TO Z APPLIANCE REPAIR (REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

Fast, Professional and Effective Service!
¡Servicio Rapido, Profesional y Efectivo!

- Lavadoras (Washers), Secadoras (Dryers)
- Máquinas de Lavar Platos (Dishwashers)
- Máquinas de hacer Hielo (Ice Machines)
- Neveras (Refrigerators) • Estufas (Stoves/Ovens)



\$60 HOUSE CALL WITH THIS AD
\$60 DE VISITA CON ESTE ANUNCIO

850.376.2024

We serve the following areas / Servimos estas areas:
Gulf Breeze, Navarre, Fort Walton Beach, Destin, Miramar Beach, Santa Rosa Beach

Estela Elías - Owner



Cleaning Divas

Cleaning with Style

Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

850-305-3686 • estela.elias71@outlook.com

TEQUEÑOS \$1

CACHAPAS \$5

SPECIALS
delivery free

AREPAS \$7

Cheese,
Ham,
Chicken,
Steak,
Pork,
Sausage, \$3
Beans,
Veggies...

EMPANADAS

PEPITOS \$10

305-878-5573

we do cantina



Más allá del cansancio: las causas y los síntomas de la fatiga crónica

Por Marcos Otero, Gulf Coast Immediate Care Center, Fort Walton Beach

La fatiga es una condición común que afecta a millones de personas en todo el mundo cada año. Puede ser causado por varios factores, como la falta de sueño, el estrés, las enfermedades y las deficiencias nutricionales. Cuando experimenta fatiga, puede ser un desafío concentrarse, realizar las tareas diarias y participar en actividades que disfruta. Sin embargo, existen muchas estrategias que puede utilizar para controlar la fatiga y aumentar sus niveles de energía. Desde ajustar sus hábitos de sueño hasta adoptar una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente, hay muchos cambios de estilo de vida que puede hacer para ayudar a combatir la fatiga y mejorar su bienestar general.

La fatiga crónica es una afección compleja y debilitante que afecta a millones de personas en todo el mundo y que, a menudo, los deja exhaustos y agotados durante períodos prolongados. Según los expertos médicos, la fatiga crónica es algo más que sentirse somnoliento o cansado, ya que es una condición que a menudo persiste incluso después de que la persona descanse lo suficiente. A menudo se caracteriza por una fatiga severa que dura seis meses o más y se acompaña de otros síntomas como dificultad para concentrarse, dolor de garganta, dolores musculares, dolor en las articulaciones y dolores de cabeza. La fatiga crónica puede afectar significativamente la calidad de vida de una persona, limitando su capacidad para trabajar, socializar y participar en las actividades cotidianas. Por lo tanto, es necesario abordar esta condición a tiempo y buscar asistencia médica para controlar los síntomas de manera efectiva.

La prevalencia y el impacto de la fatiga crónica se reconocen cada vez más como problemas de salud importantes en todo el mundo. Hasta 2,5 millones de personas en los Estados Unidos tienen síndrome de fatiga crónica. Millones pueden lidiar con el agotamiento causado por otros factores, como trastornos del sueño o condiciones de salud subyacentes. La fatiga crónica puede causar muchos síntomas físicos, como debilidad, dolor y dificultades cognitivas, lo que a menudo conduce a una productividad reducida y una calidad de vida más baja. Es esencial reconocer la gravedad de estos problemas y tomar las medidas adecuadas para controlar y tratar la fatiga crónica de quienes la padecen.

Este artículo sobre la fatiga crónica tiene como objetivo sacar a la luz un problema que a menudo se pasa por alto o se descarta. La fatiga crónica no es solo sentirse cansado después de un largo día; es una condición continua que puede afectar severamente la calidad de vida de una persona. En este artículo, exploraremos los síntomas y las causas de la fatiga crónica y analizaremos algunas posibles opciones de tratamiento.

Los síntomas de la fatiga crónica no son solo físicos, sino que también pueden ser emocionales y cognitivos. El síntoma físico más común es una sensación persistente de agotamiento, incluso después de dormir por períodos prolongados. Las personas con fatiga crónica también pueden experimentar dolores de cabeza, dolores corporales y un sistema inmunológico reducido, lo que hace que se enfermen con más frecuencia. Emocionalmente, pueden sentirse deprimidos, ansiosos y tener dificultad para concentrarse. Los síntomas cognitivos incluyen



problemas de memoria y dificultad para articular pensamientos. Estos síntomas pueden ser perjudiciales para la vida personal y profesional, por lo que es crucial obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento adecuados de un médico.

Síntomas de la fatiga crónica
El síndrome de fatiga crónica es una condición debilitante que afecta a millones de personas en todo el mundo, siendo las mujeres más afectadas que los hombres. Los síntomas comunes de la fatiga crónica incluyen cansancio extremo incluso después de un descanso adecuado, falta de energía, deterioro de la función cognitiva, como dificultad para concentrarse o problemas de memoria, dolor muscular, dolores de cabeza y dolor en las articulaciones.

Síntomas comunes

- Agotamiento debilitante
- Dificultad para concentrarse o pensar
- Dolor muscular o articular inexplicable
- Dolores de cabeza
- Dolor de garganta
- Ganglios linfáticos inflamados
- Problemas para dormir

Causas de la fatiga crónica
Se desconoce la causa exacta del Síndrome de Fatiga Crónica. Sin embargo, se ha relacionado con infecciones virales, desequilibrios hormonales, estrés y trastornos autoinmunitarios. El diagnóstico puede llevar meses o incluso años, ya que muchas otras afecciones tienen síntomas similares. Las personas con síndrome de fatiga crónica pueden tener dificultades con las actividades cotidianas, lo que reduce la productividad y el aislamiento social. Es crucial consultar a un médico si se sospecha del Síndrome de Fatiga Crónica.

Posibles causas del síndrome de fatiga crónica

- Infecciones virales
- Disfunción del sistema inmunológico
- Desequilibrios hormonales
- Factores psicológicos
- Factores de estilo de vida

Diagnóstico y tratamiento de la fatiga crónica

El diagnóstico y el tratamiento de la fatiga crónica pueden ser complejos y desafiantes, ya que la afección puede

continúa en la página siguiente

tener muchas causas potenciales. El diagnóstico comienza con un historial médico completo, un examen físico y análisis de sangre para descartar afecciones médicas subyacentes.

También se pueden requerir estudios del sueño, evaluación psiquiátrica y otras pruebas de diagnóstico.

El tratamiento de la fatiga crónica a menudo implica un enfoque multidisciplinario, que incluye terapia cognitivo-conductual, cambios en el estilo de vida, como una mejor higiene del sueño y manejo del estrés, y medicamentos para tratar síntomas

específicos. Las personas con fatiga crónica deben trabajar en estrecha colaboración con sus proveedores de atención médica para identificar y controlar los factores contribuyentes y desarrollar un plan de tratamiento personalizado que aborde los aspectos físicos y psicológicos de la afección.

Es esencial reconocer y abordar la fatiga crónica y animar a las personas con fatiga crónica a buscar ayuda. Pero no toda FATIGA es Fatiga Crónica. Durante los próximos meses, también hablaremos de muchas otras enfermedades que causan fatiga.

Beyond Tired: Breaking Down the Causes and Symptoms of Chronic Fatigue

By Marcos Otero, Gulf Coast Immediate Care Center, Fort Walton Beach

Fatigue is a common condition that affects millions of people worldwide each year. It can be caused by various factors, including lack of sleep, stress, illness, and nutritional deficiencies. When you experience fatigue, it can be challenging to concentrate, perform daily tasks, and engage in activities that you enjoy. However, there are many strategies you can use to manage fatigue and boost your energy levels. From adjusting your sleep habits to adopting a healthy diet and engaging in regular exercise, there are plenty

of lifestyle changes you can make to help combat fatigue and improve your overall well-being.

Chronic fatigue is a complex and debilitating condition affecting millions worldwide, often leaving them exhausted and drained for extended periods. According to medical experts, chronic fatigue is more than just feeling sleepy or tired, as it is a condition that often persists even after a person gets enough rest. It is often characterized by severe fatigue that lasts for six months or more and

continued page 21



Loren E. Beltran, B.S., B.A.
Hablo Español
Certified Acceptance Agent
Tax & Payroll Specialist

PATRIOT TAX SOLUTIONS, INC.
Simple, Accurate & Fast!



★ Military Discounts ★

Serving you nationwide-Servimos a nivel nacional
TEMOS CONTADOR QUE FALA PORTUGUÊS

Payroll-Nomina
Bookkeeping-Teneduría de Libros
Individual & Small Business Taxes-impuestos para individuales y empresas.
Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptación certificada para transmitir ITIN
Notary Public-Notaría Pública
New Business Registration-Assistencia en registración de negocios
Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensación de Trabajadores

433 Harrison Ave. | 1634 E. Hwy. 98
Panama City, FL 32401 | Callaway, FL 32404
850-215-3279 | 850-869-7105
beltranmultiservices@gmail.com



Gulf Coast Immediate Care Center, Inc.

“See Someone Who Can See You.”

Monday (Lun) - Friday (Vie): 7am - 5pm

We Accept Walk-Ins

**345 Miracle Strip Parkway
S.W. Fort Walton Beach, FL**

Ph: 850.244.3211 • Fax: 850.243.1992

Walk-In • Family Practice • Minor Emergencies
Immunizations • Drug & Alcohol Screenings
X-Rays • Auto Accident After Care
Occupational Injuries

Cita Previa no Requerida

Medicina Familiar • Emergencias Menores
Vacunas • Pruebas de Drogas y Alcohol
Tratamiento Post Accidente Automovilístico
X-Rays • Lesiones en el Trabajo

**PHYSICALS:
School, Sports, Day-Care, DOT**

**¡VEN A VERNOS...CON GUSTO
TE ATENDEREMOS!**

**CITA PREVIA NO REQUERIDA
HABLAMOS TU IDIOMA**

Insurances Accepted:

Medicare • Blue Cross Blue Shield • Aetna • Cigna
United Health Care • Tri-Care Standard & Prime

GulfCoastImmediateCare.com



Ascendancy: Leading by Influence

By Express Employment Professionals, Refresh Leadership Blog

Do you consider yourself an influencer? Maybe you've read Dale Carnegie's classic sales book *How to Win Friends and Influence People*, but do you fully understand what type of influence you actually have on others? A study found that individuals have about 1,500 interactions on a given day and are expected to have nearly 5,000 interactions per day by 2025. How we interact with others directly impacts our influence as leaders. Whether you realize it or not, you are practicing influence on others every day.

According to MHS, a peer reviewed assessment organization, influence is divided into two types of influence orientation: Advocating and Uniting. Advocating leaders push ideas forward, offering logical reasons to convince others, while uniting individuals encourage others to their point of view by focusing on a shared mission.

The Five Most Common Styles of Influence

There are five separate styles people use to influence others: Rationalizing, Asserting, Negotiating, Inspiring, and Bridging. Everyone leans toward one style, so to best understand what type of influence you gravitate toward, it's important to fully understand the different styles.

Rationalizing

Individuals who tend to use data-driven reasoning to persuade others are considered the rationalizing type. This person enjoys seeing situations objectively, expecting others to do the same. They feel that facts speak for themselves and are extremely logical in their analysis. The power of influence is seen in statistics and facts.

Influencing others: "According to the data ... Experts say ... Logically, I came to this outcome by analyzing the facts ..."

Asserting

Those who use the asserting type of influence tend to push their ideas forward by positioning themselves as an assertive, insistent leader. The power is on the individual to propagate their views or ideas onto others.

Influencing others: "My way is obviously the best because ... Your idea is wrong due to ... This is the only way to see this ..."

Negotiating

Leaders who use the negotiating type of influence believe the best way is to come to a solution that everyone agrees on. They influence others by bringing their employee's ideas alongside their own. This leader sees the power in the resolution, compromise, and concession.

Influencing others: "Let's look at a different way of doing this ... What can we all agree on ... How does this work for all parties ..."

Inspiring

Similar to the asserting style, this type needs a strong leader. Yet while the former uses the push technique, inspiring leaders pull others to an idea or outcome. This individual uses personal power to encourage and excite others to come to their side of an argument, making their case the most attractive and positive outcome.

Influencing others: "Imagine how amazing this would be if ... We are an incredible team when we ... What if this could be the difference ..."

Bridging

Those who use this technique tend to believe in the power of relationships. Using empathy and understanding, this leader attempts to bridge all sides by appealing to everyone's shared common values, beliefs, and desires.

Influencing others: "I understand how you feel ... We all have dealt with

an issue like this ... I remember when you used to say this ... How can I better understand ..."

Understanding Your Orientation and Influencing Style

Whether you tend to lean toward more of an advocating or uniting orientation, all styles of influence may be used interchangeably given the situation. If you are more of an empathetic, bridging type, sometimes

you will need to use the Rationalizing style to get your point across. However, individuals who are more of the Asserting type may need to tap into the Inspiring style to help employees understand the "why" behind the "what" you are trying to accomplish. First, understand your default setting, then explore more ways to practice your ascendancy within your organization.



WE ARE HIRING!

Dippin' Dots Okaloosa
Food Truck

CUSTOMER SERVICE - EVENTS

email us for an application or send us your cv/resume to:
dguy@guys4dots.com



RITE WASH
Coin Laundry
Fort Walton Beach

¡LA LAVANDERIA CON LOS MEJORES PRECIOS!

Lavadoras: desde \$2 por carga

Secadoras: \$1.50/30 minutos

¡Servicio Residencial de Lavado, Secado y Doblado!

SERVIMOS A EMPRESAS DE LIMPIEZA CON PRECIOS COMPETITIVOS

67 BEAL PKWY. NW, | FORT WALTON BEACH
(cerca de Top Gun Muffler)

850-716-2496

facebook.com/profile.php?id=100086202723163



TALLAHASSEE, FL JUNIO 1 – 4
GOVERNOR'S SQUARE

¡BAJO LA TERRORÍFICA CARPA BLANCA Y NEGRA!

1500 APALACHEE PKWY, TALLAHASSEE, FL 32301

Junio 1 – **JUEVES:** 7:30pm
 Junio 2 – **VIERNES:** 7:30pm
 Junio 3 – **SÁBADO:** 6:30pm & 9:30pm
 Junio 4 – **DOMINGO:** 5:30pm & 8:30pm



PROMO CODE 50FF

RECIBA \$5.00 DE DESCUENTO EN CUALQUIER BOLETO DE PRECIO COMPLETO COMPRADO EN LOS NIVELES 1, 2 O 3. ESTA OFERTA NO SE PUEDE COMBINAR CON OTRAS OFERTAS, DESCUENTOS O PROMOCIONES.

RESTRINGIDO: Menores de 17 años requieren el acompañamiento de tutor legal adulto mayor de 21 años con una identificación con foto válida. Las edades 13-17 son bienvenidos bajo la responsabilidad de los padres. Este espectáculo tiene lenguaje y material para adultos que no está destinado a menores de 17 años. ¡No se permiten distracciones ni máscaras!



WWW.CIRQUEITALIA.COM
 941.704.8572



21 April: The Greater Fort Walton Beach Chamber of Commerce welcomed new members at their monthly New Members Lunch.

CRUZ CHAMPIONS LEAGUE FINAL! SPRING 2023

The final matched the two best teams in the league United City vs Los Galacticos and both fought hard for the championship.

United City won by scoring in the last 20 minutes of the game and held it down against Los Galacticos attack force until the end. United City was crowned champion and took home the trophy, \$4,000, medallions, and the champion shirts!

Second place was Los Galacticos , third place was AFC Ajax and fourth was Atletico FC!

Next season starts May 14th for the grand prize of \$4,000 with a max of 14 teams. Register now! Email us at: cruzchampions@yahoo.com or call us today at 850-566-802.



HOLATALLHASSEE TEAM: 1ST PLACE - SECOND LEVEL CHAMPIONSHIP



Abril 26: Conexion Media Group se asoció con Brian Wyer, presidente de la Cámara de Comercio de las Minorías de la Costa del Golfo y Kalvo Griffin, organizador del próximo Festival Cultural de la Costa del Golfo, para otra exitoso evento social de ENLACE DE EMPRESARIOS. “Expanda su red en un ambiente relajado” es el eslogan de nuestras actividades de networking y eso es precisamente lo que hicimos en esta. Incluyó deliciosa comida de los patrocinadores La Cocina de la Normita y Jumping Lomo. El evento se llevó a cabo en las instalaciones de la Cámara en Pensacola.

26 Apr: Conexion Media Group partnered with Brian Wyer, President of the Gulf Coast Minority Chamber of Commerce and Kalvo Griffin, organizer of the upcoming Gulf Coast Culture Fest, for another successful BUSINESS NETWORKING SOCIAL. Expand your network in a relaxed atmosphere is the slogan for our networking activities and we did just that at this one. It included delicious food from sponsors La Cocina de la Normita and Jumping Lomo. The event was held at the Chamber’s facility in Pensacola.

FUEGO GRILL

¡SABROSA COMIDA MEXICANA, COLOMBIANA Y VENEZOLANA!
 CARNE ASADA • EMPANADAS • AREPAS MOJARRA FRITA • CEVICHE



ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

(850) 374-8436
226 RACETRACK RD NE,
FT. WALTON BEACH, FL
ORDERFUEGOCAFEGRILL.COM

MONDAY (LUNES) TO SUNDAY (DOMINGO)
 11:00AM - 9:00PM



SCAN ME

[f /fuegogrillfb](https://www.facebook.com/fuegogrillfb)

STAY WITH US



Mi Casa
 YOUR HOME AWAY FROM HOME

High quality, modern, fully furnished rentals located just minutes from downtown Pensacola!

20 minutes from the beach!

Short Leases Available

MILITARY DISCOUNTS!

2 BED, 3 BATH UNITS
 Fully-Equipped Kitchen, Laundry Room, Spacious Living Area, Plenty of Storage

Hours: 8:00am - 8:00pm



Phone: 850-502-9913 | Email: rentalspcola@gmail.com
micasa.rentals.com



5th
 Annual

Father Daughter Banquet

Theme
 Diamonds, Gems, & Gentlemen

Warrior's hall, 201 Stillwell rd., Crestview, FL
Saturday, June 17, 2023
6-8 pm

WWW.WARRENMRBOWTIEFEASTER.COM

Bienvenido a casa cont.

estudiantes de inglés. Además, nuestro programa EL utiliza las mejores prácticas, lo que garantiza que las valiosas oportunidades educativas estén disponibles para nuestros estudiantes de inglés”.

Para ayudar a cumplir con este compromiso, el distrito proporciona a los maestros de educación general recursos valiosos para ayudar a brindar instrucción a los estudiantes que no hablan inglés. Como lo requiere la ley, cada estudiante también tiene un Plan de Lenguaje Individualizado (ILP) escrito por un equipo que incluye un maestro de educación general.

El distrito escolar también pone recursos a disposición de los padres. Estos incluyen información sobre interpretación y traducción, videos de recursos para usar la plataforma de aprendizaje Canvas, videos educativos, información para comprender los puntajes de las pruebas de sus hijos, juegos para estudiantes de inglés, sitios web de aprendizaje de idiomas de Duolingo e información sobre cómo acceder a los servicios de enlace familiar. Toda esta información se puede traducir instantáneamente a varios idiomas diferentes, ya que el sitio web del distrito tiene una sección de “idioma” en la parte superior de la página de inicio que permite a los usuarios seleccionar el idioma de su elección. MPS también ha creado cursos, en la plataforma de aprendizaje Canvas, para que los utilicen los estudiantes EL entrantes que recién están adquiriendo habilidades para hablar inglés. Estos cursos también están traducidos a varios idiomas diferentes.

Contratación de un enlace familiar

A medida que el número de estudiantes y familias en el distrito escolar ha seguido aumentando, la necesidad de asistencia para estudiantes y familias se ha hecho evidente. En el otoño de 2021, MPS contrató a un enlace familiar de tiempo completo

para ayudar a los nuevos estudiantes y familias a adaptarse a la vida en Mandan. Arlette Faul, oriunda de la Ciudad de Panamá, Panamá, comenzó su carrera en MPS como auxiliar docente en el programa EL. Como enlace familiar de MPS, brinda servicios y construye relaciones que son una parte importante del éxito académico de los estudiantes y la transición de sus familias a nuestra comunidad.

Algunas de las cosas que dificultan la transición para las familias incluyen adaptarse al clima (¡los inviernos son fríos aquí!) y el gran tamaño de nuestras escuelas, así como comprender cómo funcionan las escuelas, cómo funciona el sistema de transporte y el sistema legal. Para la mayoría de las familias, el proceso de transición es gradual. A menudo, las familias tardan entre uno y cinco años en adaptarse a nuestra comunidad. La duración del proceso depende de muchos factores, el más importante es el nivel de inglés que hablan los miembros de la familia. Si nadie en la familia habla inglés o no tienen amigos o familiares en la zona, obviamente todo es más difícil.

En situaciones como estas, Arlette ha sido más valiosa de lo que uno puede imaginar. Para muchas familias, ella sirvió como su único punto de contacto al llegar a Mandan. Ella siempre ha estado allí para apoyarlos brindándoles ropa, sirviendo como intérprete y ayudando a las familias a asegurar vivienda y alimentos.

Dentro del día escolar, Arlette participa en 25 a 30 reuniones y conferencias cada semana, en todos los grados, en calidad de intérprete. Realmente es increíble ver cómo se desvanece el estrés de los padres y cómo se apodera de ellos una sensación de consuelo cuando ven a Arlette cruzar la puerta. Para muchos estudiantes y padres, la presencia de Arlette significa que serán escuchados y que no existirá la barrera del idioma.

continúa en la página siguiente

SILVIA L SKULTETY
BROKER/OWNER

MOBILE BAY
REAL ESTATE LLC

OVER 20 YEARS SERVING SELLERS AND BUYERS IN ALABAMA (MOBILE & BALDWIN COUNTIES) NOW SERVING THE FLORIDA PANHANDLE
SE HABLA ESPAÑOL | FALA PORTUGUÊS

251-554-5370 | MOBILEBAYHOMESEARCH.COM
SUKASA77@GMAIL.COM | MOBILEBAYREALESTATE

César DAVID
Notary Public

Somos un equipo de especialistas enfocados en servicios de notaría para toda la comunidad hispana

Agenda citas online

BODAS
1099
ANNUAL REPORT
CARTA PODER
LICENCIA INTERNACIONAL
PASAPORTE CUBANO
TAXES
DIVORCIOS
APERTURA DE CORPORACIONES
SERVICIOS DE CONTABILIDAD
SOLICITUD Y RENOVIACIÓN DE ITIN

RENOVIACIÓN DE GREEN CARD
SOLICITUD DE PASAPORTE
BILL OF SALES
TRADUCCIONES
NOTARIZACIONES
AFFIDAVIT SUPORT
APOSTILLAJES
PODERES NOTARIALES
CONTRATOS
ESTIMADOS
INVOICE
PERMISO DE VIAJE PARA MENORES
WORK EXEMPT

4003 W 18TH ST STE B, Panamá City, FL 32401
217 Miracle Strip Pkwy SE Suite 115, Fort Walton Beach FL 32548

850 215 0333 | david@notaria.us

Para desarrollar aún más estas relaciones, varias veces al año llevamos a cabo eventos de participación familiar para reunir a los estudiantes EL y sus familias. Estos eventos van desde noches de juegos con premios y comida hasta ferias de salud a las que las familias pueden acudir para que les controlen la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre y aprendan formas de mantenerse físicamente activos. A veces hacemos presentaciones sobre cómo elegir alimentos saludables. Estos eventos a menudo se llevan a cabo en nuestra escuela, y son solo una forma más de ayudar a nuestras familias a sentirse cómodas estando en el edificio y darse cuenta de que es un lugar seguro para estar.

Las Escuelas Públicas de Mandan siempre buscarán formas de ayudar a nuestros estudiantes de inglés y apoyar a los miembros de nuestro personal que tienen la responsabilidad de garantizar que nuestros nuevos estudiantes y sus familias tengan la mejor oportunidad

de éxito posible. Nuestra comunidad y distrito escolar continúan creciendo a un ritmo muy rápido con más estudiantes, incluidos los del programa EL, que se inscriben cada semana. De hecho, mientras escribía este artículo, recibí un correo electrónico informándome que un nuevo estudiante de México pronto asistirá a nuestra escuela y que nadie en la familia habla inglés.

Afortunadamente, sé exactamente quién puede ayudarlos. “Arlette, ¿estás ocupada?”

Michael Gilbertson es subdirector de la Escuela Intermedia Mandan en Mandan, ND.

NOTA DEL EDITOR: Este artículo se publicó originalmente en la edición de febrero de 2023 de **Principal Leadership**, una publicación de la Asociación Nacional de Directores de Escuelas Secundarias, y fue reimpresso por **Conexion** con permiso del autor.



Chrysler - Dodge - Jeep - Ram - Hyundai - Mitsubishi
Bay Cars For A Bay Life.



Victor Torrez
 Agente de Ventas: 850-348-1008
 vmtorres1196@yahoo.com

AUTOS NUEVOS
SEMINUEVOS CERTIFICADOS
AUTOS Y CAMIONES USADOS

SE HABLE ESPAÑOL

622 W. 15th Street
Panama City, FL 32401

Horas de Operación: Lunes (Mon) - Sábado (Sat): 9am - 7pm
 Domingo (Sun) - Cerrado (Closed)

www.baycars.com

¡\$500 de descuento en cualquier automóvil nuevo o usado con este anuncio!

MAY IS NATIONAL BIKE MONTH



WHY DO YOU BIKE?

There are so many great reasons to ride your bike. Switch up your commute and enjoy all the benefits!

RideOn is here to get things rolling!



Download the RideOn Together App Today!

Download the RideOn Together App in the App Store or Google Play for easy access on the go! It's quick, easy, and FREE to create your profile. Get directions, find your perfect cycling buddy, carpool, or vanpool match.



www.RideOnTogether.org

For more information, contact Jason Arnold at jason@rideontogogether.org or (850) 208-8518



Scan the QR Code to learn more!

The RideOn Commuter Assistance Program is funded by the Florida Department of Transportation, District 3 – as a free program available to individuals and organizations across northwest Florida.





ART. MUSIC. DANCE. FOOD. FILM. CULTURE

MAY 20, 2023

10 AM - 6 PM

SEVILLE SQUARE

PENSACOLA, FL

FOLLOWED BY A SPECIAL FILM FESTIVAL PRESENTED BY

GULF COAST SHORT FILM FEST

AT 8 P.M.

BARTRAM PARK

PENSACOLA, FL

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“Aquellos que han disfrutado durante mucho tiempo de privilegios como los que disfrutamos nosotros, olvidan con el tiempo que los hombres han muerto para ganarlos”.

“Those who have long enjoyed such privileges as we enjoy forget in time that men have died to win them.”

– Franklin D. Roosevelt

“El patriotismo es cuando el amor por tu propio pueblo es lo primero; nacionalismo, cuando el odio por las personas que no son las tuyas es lo primero”.

“Patriotism is when love of your own people comes first; nationalism, when hate for people other than your own comes first.”

– Charles de Gaulle

SUDOKU

The object is to fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 3 x 3 box.

	5	2	6		
	1		3	6	
	8	4			9
8		6	2		9
	9			5	
1			9	3	2
	7			4	8
		4		5	3
			8	6	9

fatigue cont.

is accompanied by other symptoms such as difficulty concentrating, sore throat, muscle aches, joint pain, and headaches. Chronic fatigue can significantly impact a person's quality of life, limiting their ability to work, socialize, and engage in day-to-day activities. So, it is necessary to address this condition timely and seek medical assistance to manage the symptoms effectively.

The prevalence and impact of chronic fatigue are increasingly recognized as significant health concerns worldwide. Up to 2.5 million people in the United States have chronic fatigue syndrome. Millions may deal with exhaustion caused by

other factors, such as sleep disorders or underlying health conditions. Chronic fatigue can cause many physical symptoms, including weakness, pain, and cognitive difficulties, often leading to reduced productivity and lower quality of life. It's essential to recognize the severity of these issues and take appropriate steps to manage and treat chronic fatigue for those affected by it.

This article on chronic fatigue aims to bring to light an often overlooked or dismissed issue. Chronic fatigue is not just feeling tired after a long day; it is an ongoing condition that can severely impact a person's quality of life. In this article, we will explore the symptoms

and causes of chronic fatigue and discuss some possible treatment options.

Symptoms of chronic fatigue are not only physical, but they can also be emotional and cognitive. The most common physical symptom is a persistent feeling of exhaustion, even after sleeping for extended periods. People with chronic fatigue may also experience headaches, body aches, and a reduced immune system, causing them to get sick more frequently. Emotionally, they may feel depressed, anxious and have difficulty concentrating. Cognitive symptoms include memory problems and a struggle to articulate thoughts. These

symptoms can be detrimental to one's personal and professional life, making it crucial to get a proper diagnosis and treatment plan from a doctor.

Symptoms of Chronic Fatigue
Chronic fatigue syndrome is a debilitating condition that affects millions of people worldwide, with women being more affected than men. Common symptoms of chronic fatigue include extreme tiredness even after adequate rest, lack of energy, impaired cognitive function such as difficulty focusing or memory problems, muscle pain, headaches, and joint pain.

continued page ??

Mujeres Unidas Marca la Diferencia en la Vida de los Adolescentes Locales

Fuente: Comunicado de prensa de United Way of the Emerald Coast

Women United de United Way Emerald Coast organizó su primer seminario EmpowHER el sábado 22 de abril en Crestview High School. El evento tuvo como objetivo empoderar a los adolescentes con recursos y educación sobre salud mental. Women United seleccionó Crestview como el lugar para el evento debido a la gran cantidad de casos que llevan los consejeros de salud mental en el área.



personas que están pasando por luchas similares. De las niñas que asistieron, el 92 % informó que el seminario tuvo un impacto positivo en su autoestima, autoestima, confianza y salud mental.

“¡Un agradecimiento especial a nuestros miembros de Women United por organizar este evento!” dijo Kelly Jasen, presidenta y directora ejecutiva de United Way Emerald Coast.” Su dedicación y pasión por esta causa marcaron una diferencia increíble en la vida de los adolescentes locales de hoy”.

La misión de Women United es proporcionar recursos de salud mental, acceso y educación a mujeres y niñas en los condados de Okaloosa y Walton. Para más información entra en: united-way.org/womenunited.



El seminario contó con talleres interactivos y presentaciones de organizaciones asociadas que donaron su tiempo para apoyar la causa. Los participantes tuvieron la oportunidad de hacer preguntas, compartir sus experiencias y conectarse con otras

Women United Makes a Difference in Local Teens' Lives

Source: United Way of the Emerald Coast Press Release



United Way Emerald Coast's Women United hosted their first EmpowHER Seminar on Saturday, April 22nd, at Crestview High School. The event aimed to empower teenagers with mental health resources and education. Women United selected Crestview as the location for the event due to the high caseloads carried by mental health counselors in the area.

The seminar featured interactive workshops and presentations from partner organizations donating their time to support the cause. Participants had the opportunity to ask questions, share their experiences, and connect with others who are going through similar struggles. Of the girls who attended, 92% reported

that the seminar positively impacted their self-worth, self-esteem, confidence, and mental health.

“Special thanks to our Women United members for putting on this event!” said Kelly Jasen, President & CEO of United Way Emerald Coast. “Their dedication and passion for this cause made an incredible difference in the lives of local teens today.”

Women United's mission is to provide mental health resources, access and education to women and girls in Okaloosa and Walton Counties. For more information, go to: united-way.org/womenunited.



“You provide the kitchen...
WE create the delicious meal!”
Romantic Dinners – Business Lunches
Weddings – Special Events



OUR SPECIALTY - Puerto Rican & Caribbean Cuisine
International Cuisine - Cottage Food - Desserts
¡Chefs privados para cenas románticas, almuerzos de negocios,
bodas, eventos especiales!

Maribel & Javier Ruiz

(850) 313-6012 / (850) 313-4710 • [facebook.com/mjrui850](https://www.facebook.com/mjrui850)

Welcome Home cont.

Today, at Mandan Public Schools (MPS), a district serving 4,272 students, it's hard to imagine a time when the only foreign languages spoken at school were those being taught in classrooms, as electives, or the random inappropriate word or phrase a student may have picked up from grandparents or other family members to their parents' dismay. At the start of the current school year, MPS enrolls 140 English language learners. Spanish is the predominate language they speak, however, 18 other languages are spoken by students in the district, including Arabic, Chinese, Russian, Tagalog, Bisayan, Lakota, Pashto, Thai, Portuguese, Igbo, Filipino, Swahili, Chamorro, Creole, Siouan, Chaldean, Chuukese, and French.

In 2011, MPS had 4 EL students; by 2015 there were 30. Around 2015, a large meat processing plant located in Mandan began recruiting employees from outside the continental United States. The company's initial recruitment efforts were concentrated in Puerto Rico. When these recruitment efforts began, the school district and the company had some discussion of potential impacts. School officials were very aware what the possibility of large numbers of workers coming with their families—without speaking English—would mean for the school district and the community.

As one might imagine, language is not the only barrier that families encounter in moving from Puerto Rico to Mandan. The needs of the school-age children who began coming here in 2011 were many, and at that time the EL staff in our school district consisted of one teacher and three paraprofessionals.

Today, the EL staff at MPS consists of four teachers, with the high school and middle school each having a teacher dedicated to those buildings, while the other two teachers serve the district's six elementary schools. There

are also eight EL paraprofessionals, several who are fluent in Spanish. One is even a recent graduate of Mandan High School and a graduate of the EL program, himself.

As the number of EL students continues to increase, so too does the need for the school district to provide for the school-aged children and their families.



Rising to the Challenge

Knowing something had to be done, the school district started taking small incremental steps to adopt a school board policy and develop an English Learner program handbook to serve as a roadmap for serving this rapidly growing population. The handbook includes this statement of commitment:

“The Mandan Public School District is committed to providing an appropriate education to our English Learner (EL) students. We understand our responsibility to provide placement, curricular, and instructional services to ensure that all English Learners are equipped to participate effectively in their school's educational programs.

To accomplish this, Mandan Public Schools is committed to implementing the Lau Plan, which

details the services provided to English Learners. These include identification, assessment, registration, placement, exiting, and monitoring, as well as procedures to ensure the proper identification of EL students requiring special education.

The Mandan Public Schools EL Program consistently provides these services. We also follow federal

games for English Learners, Duolingo language learning websites, and information on how to access family liaison services. All this information can be instantly translated into several different languages as the district website has a “language” tab at the top of the home page that allows users to select the language of their choice. MPS has also created courses, on the Canvas learning platform, to be used by incoming EL students that are just acquiring English speaking skills. These courses are also translated into several different languages.

Hiring a Family Liaison

As the number of students and families in the school district has continued to increase, the need for student and family assistance has become evident. In the fall of 2021, MPS hired a fulltime family liaison to help new students and families adjust to life in Mandan. Arlette Faul, a native of Panama City, Panama, started her career with MPS as a paraprofessional in the EL program. As the MPS family liaison, she provides services and builds relationships that are an important part of the academic success of students and the transition of their families into our community.

Some of the things that make the transition difficult for families include adjusting to the weather and climate (winters are cold up here!) and the large size of our schools, as well as understanding how the schools operate, how the transportation system works, and the legal system. For most families, the transition process is gradual. It often takes families between one and five years to acclimate to our community. How long the process lasts depends on many factors, the biggest one being the level of English that family members speak. If no one in the family speaks English or they do not have friends or relatives in the area,

and state regulations related to the education of English Learners. In addition, our EL program utilizes best practices, ensuring that valuable educational opportunities are available for our English Learner students.”

To help meet this commitment, the district provides general education teachers with valuable resources to help in providing instruction to students who don't speak English. As required by law, each student also has an Individualized Language Plan (ILP) written by a team that includes a general education teacher.

The school district also makes resources available for parents. These include information on interpretation and translation, resource videos for using the Canvas learning platform, educational videos, information to understand their child's test scores,

continued page 28



Concienciación sobre el estrés: 3 estrategias para reducir el estrés en el lugar de trabajo

Por Asia Johnson, Express Employment Professionals Job Journey, 6 de Abril de 2023



Después de soportar una pandemia mundial, no hay duda de que los trabajadores aún sienten las secuelas de la crisis y están estresados y agotados; ahora es más importante que nunca poner énfasis en la salud mental. Según un informe de Gallup de 2022, más del 40 % de los trabajadores estadounidenses y canadienses dicen estar estresados en el trabajo todos los días.

Una de las muchas maneras de fomentar un lugar de trabajo saludable es asegurarse de que los empleados cuiden su salud mental aliviando las tensiones y el estrés que el lugar de trabajo pueda generar ocasionalmente. Queremos ayudarlo a cuidar su salud y

reducir el estrés en el trabajo con estos tres pasos útiles.

Identifique su estrés

La Organización Mundial de la Salud identifica varios factores que podrían estar causando estrés en el lugar de trabajo:

- Infrutilización de competencias o falta de cualificación para el trabajo
- Cargas de trabajo o ritmo de trabajo excesivos, escasez de personal
- Horarios largos, antisociales o inflexibles
- Falta de control sobre el diseño del trabajo o la carga de trabajo
- Condiciones físicas de trabajo inseguras o deficientes

- Cultura organizacional que habilita comportamientos negativos
- Apoyo limitado de colegas o supervisión autoritaria.
- Violencia, acoso o intimidación
- Discriminación y exclusión
- Rol de trabajo poco claro
- Promoción insuficiente o excesiva
- Inseguridad laboral, salario inadecuado o mala inversión en el desarrollo profesional.
- Demandas conflictivas del hogar trabajo

¿Te identificas con alguno de los elementos de esta lista? Estos factores estresantes podrían estar causando daños mentales y físicos en su salud. Es fundamental comprender qué está causando el estrés o el agotamiento en su lugar de trabajo para que pueda manejarlo y superarlo de manera efectiva.

No sufras en silencio

Si el estrés empieza a ser demasiado, hable con un gerente,

RRHH o un compañero de trabajo de confianza. No quiera sufrir en silencio. Aproveche los recursos de los empleados disponibles para usted. Muchas empresas tienen iniciativas de bienestar como asesoramiento, meditación, gimnasios y membresías que pueden resultarle útiles.

Tomar tiempo fuera del trabajo

Quizás su estrés sea el resultado de una falta de equilibrio entre su trabajo y su vida personal. No tenga miedo de tomar un descanso del trabajo. Utilice sus días de vacaciones o PTO. Puede utilizar parte de su tiempo libre para descansar y reflexionar, lo que le permitirá volver al trabajo renovado y menos estresado.

Dar prioridad a su salud es fundamental para ser un empleado productivo y comprometido, así que haga todo lo posible para controlar el estrés y lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida.

SABOR A MEXICO

A Taste of México

- TACOS MEXICANOS: Asada, Lengua, Al Pastor, Birria, Carnitas y chorizo
- CALDOS: Camarón, 7 Mares, Menudo y Pozole
- Sábado y Domingo: Sabroso Caldo de Res!
- TOSTADAS de Camarón, Coctél de Camarón, y Botana de Mariscos

Try our
NEW
Hawaiian
Fajita!

2 X 1 MARGARITAS
FRIDAYS

OPEN 7 DAYS A WEEK
Sun. - Thurs. 11am - 9pm
Fri. & Sat. 11am - 10pm

13 EGLIN PARKWAY S.E. - FT. WALTON BEACH, FL
850-243-3331

Stress Awareness: 3 Strategies to Reduce Workplace Stress

By Asia Johnson, Express Employment Professionals Job Journey, April 6, 2023

After enduring a global pandemic, there's no doubt workers are still feeling the aftereffects of the crisis and are stressed and burned out—it's more important now than ever to place an emphasis on mental health. According to a Gallup report in 2022, more than 40% of U.S. and Canadian workers say they're stressed out on the job every day.

One of the many ways to encourage a healthy workplace is to make sure employees are taking care of their mental health by alleviating any tensions and stress the workplace may occasionally bring. We want to help you take care of your health and reduce stress at work with these three helpful steps.



Identify Your Stress

The World Health Organization identifies several factors that could be causing workplace stress:

- Under-use of skills or being under skilled for work

- Excessive workloads or work pace, understaffing
- Long, unsocial, or inflexible hours
- Lack of control over job design or workload
- Unsafe or poor physical working conditions
- Organizational culture that enables negative behaviors
- Limited support from colleagues or authoritarian supervision
- Violence, harassment, or bullying
- Discrimination and exclusion
- Unclear job role
- Under- or over-promotion
- Job insecurity, inadequate pay, or poor investment in career development
- Conflicting home/work demands

Do you identify with any of the items on this list? These stressors could be causing a mental and physical toll on your health. It's critical to understand what's causing your workplace stress or burnout so you can effectively manage and overcome it.

Don't Suffer in Silence

If the stress is getting to be too much, talk to a manager, HR, or a trusted co-worker. You don't want to suffer in silence. Take advantage of the employee resources available to you. Many companies have wellness initiatives like counseling, meditation, fitness centers, and memberships that can be helpful to you.

Take Time Away from Work

Perhaps your stress is the result of a lack of balance between your work and personal life. Don't be afraid to take a break from work. Utilize your vacation or PTO days. You can use some of your time off to rest and reflect, allowing you to return to work refreshed and less stressed.

Prioritizing your health is critical to being a productive and engaged employee, so do your best to manage stress and achieve a healthy work-life balance.

**¡LO MEJOR DE MÚSICA LATINA,
ENTREVISTAS Y SEGMENTOS ESPECIALES!
DOMINGOS 2PM - 6PM VIA FREEDOM 94.3
OMNI BROADCASTING - WALTON BEACH**

El único programa de radio bilingüe en nuestra región
HOLA Panhandle – LA VOZ de la creciente comunidad
hispana del Panhandle de Florida

**ANUNCIA TU EMPRESA POR ESTE MEDIO
HOLA@HOLAPANHANDLE.COM
850-368-3505 OR 850-203-0197
f FACEBOOK.COM/HOLAPANHANDLE**



¿EN QUIÉN CONFÍAS?

Por: Nelsi Rossi | www.sanidadespiritual.com

Estaba entonces enfermo uno llamado Lázaro, de Betania, la aldea de María y de Marta su hermana.

Enviaron, pues, las hermanas para decir a Jesús: Señor, he aquí el que amas está enfermo.

Oyéndolo Jesús, dijo: Esta enfermedad no es para muerte, sino para la gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella. Y amaba Jesús a Marta, a su hermana y a Lázaro... (*Juan 11:1-16*).

Esta historia bastante conocida, relata que un discípulo de Jesús llamado Lázaro estaba enfermo. Jesús lo amaba como amaba a sus hermanas y Marta y María, y como ama a todos sus discípulos.

Marta y María enviaron la noticia a Jesús diciendo: “Señor, he aquí el que amas está enfermo.”

Primero le dicen “Señor”. Esto hace referencia al poder.

Segundo. “el que amas”. Hace referencia a la compasión y a la misericordia.

Lo extraño es que al oír Jesús la noticia, él no se escandalizó ni reaccionó apresuradamente. Aun sabiendo que estaba cerca la hora de ir a la cruz no se inquietó su corazón.

Lázaro podía esperar.

El hecho de quedarse dos días más después de saber el estado de

su amigo Lázaro, da la impresión de que a Jesús no le interesaba. ¡Pero no! Jesús tiene el control de todas las cosas. Mas, sucede que Jesús no se dejaba llevar por emociones, ni nadie determinaba lo que él debía hacer sino solo su Padre.

Jesús no desatendió lo que estaba haciendo para salir corriendo a la casa de Lázaro; porque recordemos que Jesús tenía una prioridad, hacer la voluntad del Padre.

Porque he descendido del cielo, no para hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me envió. (*Juan 6:38*)

Conclusión:

1. La enfermedad de Lázaro fue una lección para fortalecer la fe de los discípulos de Jesús, la fe de Marta y de María, la fe tuya y la mía. Para que sometida a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro, el cual, aunque perecedero se prueba con fuego, sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado Jesucristo, (*1 Pedro 1:7*)
2. Las acciones de Jesús fueron una demostración de su amor que excede a todo conocimiento. (Efesios 3:19)
3. La reacción de Jesús fue un acto de justicia, porque Él siempre hizo la voluntad del Padre. No puedo yo hacer

continúa en la página siguiente

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

Centro Familiar Tabernáculo de Adoración - 403 Green Acres Road | F.W.B., FL, 32547
850-598-1917 | iglesiacta@gmail.com | cftabernaculodeadoracion.com
Horario: Martes 7:30pm - Servicio De Oración | Viernes 7:30pm - Servicio General
Sábado 7:30pm - Servicio De Jóvenes | Domingo 10:30am - Escuela Dominical Domingo 11:30am - Servicio General

Iglesia Luz Para Las Naciones - 1836 Olive Road, Pensacola, FL 32514
850-255-2799 | gustavo@lupan.org | www.lupan.org
Servicios: Domingos 10 am. Escuela Dominical 11am. Servicio de Adoración 4pm.
Programa radial por la 91.7FM. | Miércoles 7pm Hogares de Luz (Rotativo por hogares).

Iglesia Cristiana “Camino Del Rey” 7895 Pensacola Boulevard | Pensacola, FL, 32534
Pastor Obed Ramos: 850-261-1557. Ministerio de Restauración, “Ven y Plantamos esta obra juntos en el 2015”

Iglesia Cristiana “Misión Hispana de East Brent Baptist Church”
Pastor Luis Gómez: 850-293-0584. “Tu Familia es nuestra familia” - Edificio G. Domingos 3pm y 4:30 pm.
4801 N. Davis Highway | Pensacola, FL

Iglesia Cristiana “Misión Casa”
Pastor Gabriel Vargas: 850-261-2358 | Servicios Viernes 7:00 pm y Domingos 10:30 am
555 Fairpoint Drive | Gulf Breeze, FL 32561 | www.misioncasa.org

Comunidad de Fe y Esperanza Ministries
Servicios: Martes 7:30pm - Casas de Paz FT Walton | Jueves 7:30pm - Discipulado | Domingo 6:30pm - Celebración
NOTA AL LECTOR: Mándanos la información de tu iglesia y la pondremos aquí gratis!
910 Airport Rd | Destin FL 32541 | (850) 837-2526 | www.cdfedestin.org

Good Shepherd Catholic Church | 4665 Thomasville Rd. | Tallahassee 32308
Todos Los Sábados a las 7 pm

St Thomas Apostle | 27 N. Shadow St - Quincy, FL 32351
Domingos a las 6 pm | Durante la semana hay más misas en español. Para información llamar al 850-627-2350

St Eugene Chapel | 701 Gamble St. - Tallahassee 32310 - Todos los Domingos 8:30 am

Primera Iglesia Bautista Hispana de Tallahassee
6494 Thomasville Rd, Tallahassee, FL 32312
iglesiatallahassee.org | Todos los Domingos | Estudio Biblico 10 am - Servicio 11 am

Vida y Destino Internacional-FWB | 28 North St. Mary Esther, FL 32569 - Martes y Domingo 7:30pm

Vida y Destino Internacional | 43-B Nuit, Santa Rosa Beach, FL 32459 - Jueves 7:30pm Domingo 11:00am

Centro de Alabanza Destino | 16019 Business | Freeport, FL 32439 | Lunes 7:30pm

Centro de Alabanza Destino | 122 Poinciana Blvd. Miramar Beach, FL 32550
Sabado 6:00pm servicio bilingue

Ministerio Internacional “Kabod” 405 Racetrack Rd., Suite # 107 | F.W.B., Florida 32457
Servicios: Martes: Discipulado - Miércoles: Casas de Paz, Jueves: Liderazgo
Viernes: Noches de Avivamiento - Domingo: Celebración Familiar
850-543-3937 - rolando.zelaya@hotmail.com

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Mormones)
312 Stadium Drive | Tallahassee, FL | www.lds.org | 850-291-6743 (los misioneros)
Domingo 1pm - 4pm

Iglesia de Dios Ministerial de Jesucristo Internacional | 110 N. Main St., Crestview, FL 32536 | idmji.org
Enseñanza: Miércoles 7pm, Domingo 10am | Estudio Biblico: Lunes 7pm, Sábado 6:30pm
Alabanza: Martes, Jueves, Viernes, 7pm

La Iglesia Pentecostal Unida Latinoamericana 213 W. 9 ½ Mile Road, Pensacola, FL 32534
Miercoles, 7:30pm, Oración y Enseñanza | Viernes, 7:30pm, Alabanza y Adoración
Domingo, 10:30am, Escuela Dominical
Pastor Daniel Garza: 850.376.1463 | www.ipulpensacola.com

Crestview / Niceville
¡ANUNCIATE EN CONEXIÓN!
ADVERTISE IN CONEXIÓN!
CAROLINA FIERRO: 850-225-4897
conexioncrestview@gmail.com
conexionflorida@gmail.com

en quién confías cont.

nada por mí mismo; según oigo, así juzgo; y mi juicio es justo, porque no busco mi voluntad, sino la voluntad del que me envió, la del Padre. (Juan 5:30)

¿Y qué diríamos de nosotros los que vivimos ahora? ¿Acaso estamos exentos de tomar la misma actitud? Que si algo sale mal cuestionamos el amor de Jesús, Y queremos que él nos responda rápido y sin demora.

Nadie desea las pruebas, aunque son necesarias, Solo queremos obtener lo que pedimos sin tardar. ¿Estás dispuesto a soportar de manera voluntaria? ¿O estás pidiendo recibir tus milagros sin esperar?

¿Era muy fácil para Jesús hacer a Lázaro la sanidad? La respuesta sin duda alguna es Sí, ¡Absolutamente!

Pero no era la voluntad del Padre, definitivamente. Era más glorioso resucitarle delante de mucha gente, Creo que fue la razón más importante para esperar.

No sé si un milagro esperas que haga Jesús, O si anhelas una respuesta que ha tardado. Recuerda que Jesucristo murió en la cruz, Pero justo al tercer día fue resucitado. Ese acontecimiento nos ha demostrado, Que puede hacer más de lo que pides tú.

No desmayes amado de Dios, espera en su bondad, También recibirás tu respuesta como no imaginas. Pues, aunque Marta y María solo pedían sanidad, Jesús las sorprendió con una resurrección divina.

Igual podría suceder contigo si no dejas de orar, Porque Dios al genuino clamor su oído inclina.



BOHEMIAN BABUSHKA
Public Speaker, Actress, Writer, Travel & Lifestyle Blogger, Social Advocate, Social Media Trainer & Influencer... but her biggest job & joy is being a Groovy GRANDMA.
LIFE BORING WITH BABUSHKA? JU SO FONIII

BBabushka.com
E-mail us for quotes / rates
Email: BohemianBabu\$hka@gmail.com

EL TORREONENSE

¡DISFRUTA DE LAS DELICIAS DE LA AUTÉNTICA COCINA MEXICANA!
(ANTERIORMENTE TIENDA LA MEXICANA – CON EL MISMO SAZÓN Y DELICIAS)

BURRITOS / GORDITAS:

- Chicharrón (Pork Skin) • Nopalitos (Cactus)
- Papas con Chorizo (Potatoes with chorizo)
- Deshebrada (Shredded Beef)
- Carne Asada (Grilled Breef)
- Barbacoa (Cheek Meat)
- Al Pastor (Pork with pineapple) y más
- Sodas (Soft Drinks) - Licuados (Milk Shakes)




ESPECIALES DEL DÍA LUNES · VIERNES · SABROSO MENUDO · SÁBADO Y DOMINGO

298 EGLIN PKWY | FT. WALTON BEACH, FL 32547 | 850-314-0007
LUNES (MON) - DOMINGO (SUN): 10AM - 6PM · CERRADO LOS MIÉRCOLES (CLOSED WEDNESDAYS)

fatigue cont.

Common symptoms

- Debilitating exhaustion
- Difficulty concentrating or thinking
- Unexplained muscle or joint pain
- Headaches
- Sore throat
- Swollen lymph nodes
- Sleep problems

Causes of Chronic Fatigue

The exact cause of Chronic Fatigue Syndrome is unknown. However, it has been linked to viral infections, hormonal imbalances, stress, and autoimmune disorders. Diagnosing may take months or even years, as many other conditions have similar symptoms. People with Chronic Fatigue Syndrome may struggle with day-to-day activities, reducing productivity and social isolation. It is crucial to consult a healthcare practitioner if one suspects Chronic Fatigue Syndrome.

Possible Causes of Chronic Fatigue Syndrome

- Viral infections
- Immune system dysfunction
- Hormonal imbalances
- Psychological factors
- Lifestyle factors

Diagnosis and treatment of chronic fatigue

Diagnosis and treatment of chronic fatigue can be complex and challenging, as the condition can have many potential causes. Diagnosis begins with a comprehensive medical history, physical exam, and blood tests to rule out underlying medical conditions.

Sleep studies, psychiatric evaluation, and other diagnostic tests may also be required.

Treatment of chronic fatigue often involves a multi-disciplinary approach, including cognitive-behavioral therapy, lifestyle changes such as improved sleep hygiene and stress management, and medications to address specific symptoms. Individuals with chronic fatigue need to work closely with their healthcare providers to identify and manage contributing factors and develop a tailored treatment plan that addresses the condition's physical and psychological aspects.

Recognizing and addressing chronic fatigue and encouraging those with chronic fatigue to seek help is essential. But all FATIGUE is not Chronic Fatigue. Over the following months, we will also discuss many other illnesses that cause fatigue.



presentations about making healthy food choices. These events often take place at our school, and they are just one more way to help our families become comfortable being in the building and realizing it is a safe place to be.

Mandan Public Schools will always look for ways to help our English learners and support our staff members who bear the responsibility of ensuring that our new students and their families have the best chance of success possible. Our community and school district continue to grow at a very rapid pace with more students, including those in the EL program, enrolling every week. In fact, while writing this article I received an email informing

me that a new student from Mexico will soon be attending our school, and that no one in the family speaks English.

Fortunately, I know exactly who can help them. "Arlette, are you busy?"

Michael Gilbertson is an assistant principal at Mandan Middle School in Mandan, ND.

NOTE FROM THE EDITOR: This article was originally published in the February 2023 issue of *Principal Leadership*, a publication of the National Association of Secondary School Principals, and reprinted by Conexión with permission of the author.

Welcome Home cont.

everything is obviously more difficult.

It's situations like these where Arlette has been more valuable than one can imagine. For many families she served as their only point of contact upon arriving in Mandan. She has always been there to support them by providing clothing, serving as an interpreter, and helping families secure housing and food.

Within the school day Arlette participates in 25–30 meetings and conferences each week, across all grade levels, in an interpretive capacity. It really is amazing to see the stress of parents melt away and a

sense of comfort come over them when they see Arlette walk through the door. For many students and parents, the presence of Arlette means they will be heard, and that no language barrier will exist.

To further build these relationships, several times a year we hold family engagement events to bring the EL students and their families together. These events range from game nights with prizes and food to health fairs where families can come have their blood pressure and blood sugar checked and learn about ways to stay physically active. Sometimes we hold

An advertisement for Díaz Koontz business services, inc. The ad features a logo of a palm tree on the left. The text reads: "Díaz Koontz business services, inc. taxes • accounting • payroll". Below this, it says "Servicios de Contabilidad / Impuestos Personales y Corporativos / Nómina" and "Nuestra oficina está abierta el año entero para servirles y contamos con profesionales bilingües". A large heading says "LLÁMENOS PARA UNA CITA!". There are two columns of bullet points: "Preparación de Impuestos Personales y Corporativos", "E-file Gratis con la preparación de sus impuestos", "Consultoría gratis todo el año con la preparación de sus impuestos", "\$20 de descuento la primera vez que nos visite y \$20 de descuento adicional por cada persona que nos refieras", and "Si desean formar una Corporación o un LLC también podemos ayudarle". At the bottom, it lists "Laury M. Díaz-Koontz, MBA, AFSP", "7 S. New Warrington Rd. • Pensacola, FL 32507", "Tél. 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997", and "lkoontz@sbsi.biz • www.sbsi.biz".

PETER BOULWARE



Where Everyone Is An MVP! ¡Donde Todos son la Persona Mas Valiosa!
¡TE ATENDEMOS EN ESPAÑOL!

CON NUEVA GERENCIA



AUTOS NUEVOS



Certified
Used Vehicles

AUTOS TOYOTA
SEMINUEVOS CERTIFICADOS



AUTOS Y CAMIONES
USADOS



MARIO GONZALEZ
Gerente de Negocios



JEREMY CORNIEL
Gerente de Negocios



JOHN PLOCH
Vendedor de Autos



JUAN PLOCH
Vendedor de Autos



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

Ventas: (850) 848-5292 • Servicio: (850) 558-2300

PeterBoulwareToyota.com

Hours of Operation: Mon - Fri 8:30 AM - 8:00 PM • Sat: 8:30 AM - 6:00 PM



**CRYSTAL PALACE
BOUTIQUE**

*Vestidos: XV, Bodas, Bautizo, Noche y Mas
Fotografia y video*

288 Eglin PKwy NE, Fort Walton Beach FL 32547 Inf: +1 850 585 8674 y 1 850 812 1350

**EMERALD
COAST
TECHNICAL
COLLEGE**

ENROLL LEARN EARN



**¡USA TU TIEMPO SABIAMENTE Y MEJORA TUS HABILIDADES DEL INGLÉS!
¡LECTURA – ESCRITURA – COMPRENSIÓN AUDITIVA Y EXPRESIÓN!**

Clases de ESOL (inglés para hablantes de otros idiomas)

APRENDE A TU PROPIO RITMO

Maestro experimentado te ayudará a: Prepararte para la vida en Estados Unidos,
desarrollar habilidades de buscar trabajo, y navegar en la comunidad.

TODOS NIVELES BIENVENIDOS - 16 años de edad y mayores califican.

\$30/término escolar

Prueba de ubicación requerida para establecer la referencia del estudiante.

**Para más información: Entra en ECTC.edu
o llámanos al 850-892-1241**

**Gulf Coast Minority
CHAMBER OF COMMERCE**

EST. OCT. 2016

ADVOCACY
STRATEGY
EQUITY
DEVELOPMENT
OPPORTUNITY
MENTOR
NETWORK
TRAIN

*To serve as an advocate and the conscience of the
Minority and Small Business Community, while
striving to ensure economic fairness for all.*

MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP:

1 PROVIDES and ENCOURAGES MENTORSHIP, TRAINING and ENTREPRENEURIAL SKILL BUILDING opportunities to help start and sustain your business.

2 EXPANDS NETWORKS, BUILDS and STRENGTHENS RELATIONSHIPS with local businesses and organizations.

3 INCREASES Member VISIBILITY through PRESENTATION OPPORTUNITIES, BUSINESS REFERRALS, DIRECTORY LISTINGS, NEWSLETTER postings and even LEADERSHIP OPPORTUNITIES.

4 Helps Members SAVE through MEMBER TO MEMBER DISCOUNTS.

5 Gives Members and their allies a VOICE and CONTRIBUTORY ROLE in an equitable business climate.

FIND OUR DIRECTORY AT:
WWW.GCMCC.INFO/DIRECTORY

 @PENSACOLAOCMCC  @COMPANY/OCMCCPENSACOLA
850.438.3993 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
321 N. DEVILLIERS ST., SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

JOIN



THAI NOODLE PLACE

Authentic Thai Food is our Specialty!

Beer & Wine

Delicious Food at Great Prices

Dine in or Take Out

Plenty of space for family and organizational lunches/dinners

Coupons and Discounts in FundRays Savings Book

Mon - Fri: 10:30am - 8:30pm

Sat: 11am - 8pm • Sun: 2pm - 8pm

1360 W Highway 98, Mary Esther, FL 32569

(Only 5 minutes West of Hurlburt Field's Gate!)

(850) 200-4415

¿ES USTED BILINGÜE?

IF YOU ARE:

- A UNITED STATES CITIZEN WITH A DESIRE TO HELP OTHERS
- 18+ YEARS OF AGE
- ABLE TO READ, WRITE, AND SPEAK ENGLISH AND FLUENT IN SPANISH

FILL OUT OUR APPLICATION TO BE A POLL WORKER ONLINE OR CALL US TODAY!

WWW.VOTEOKALOOSA.GOV

(850) 689-5600

PLUX@MYOKALOOSA.COM



Paul Lux, Okaloosa County Supervisor of Elections



piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

¡Victoria - Modelo - Corona y más! Budweiser, Miller & more!

¡AL PRECIO MÁS BAJO DE TODA EL ÁREA!

ICE COLD BEER At the lowest prices in town... period!

Any dollar saved counts! At Piggly Wiggly Cost Plus, you pay our cost plus 10% That's it... simple, fair, and honest!

- Best pricing on meat, produce, and grocery products.
- We accept WIC - Aceptamos WIC • Locally owned & operated

¡TENEMOS TUS PRODUCTOS Y MARCAS FAVORITAS!

¡Goya, Barcel, Bimbo, La Costeña, Jarritos, Delicioso Pan Dulce y más!

¡En el 2023 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!



OPEN DAILY 7AM-9PM

251 Mary Esther Blvd. | Mary Esther, Florida | (850) 301-9100 | pigglywigglymaryestherfl.com



PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

10% MILITARY DISCOUNT AND
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



2 For 1
DRAFT BEERS &
HOUSE MARGARITAS
EVERY DAY!!!

FOR FULL MENU AND MORE, VISIT US AT:
PEPPERSMEXICANGRILLANDCANTINA.COM

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

1900 S Ferdon Blvd Suite 140 | CRESTVIEW, FL | 850.398.5042
1140 Capital Circle SE #15 | TALLAHASSEE, FL 32301 | 850.877.2020
1425 Village Square Blvd. | TALLAHASSEE, FL 32312 | 850.536.6800
2061 North Cove Blvd. | PANAMA CITY, FL 32405 | 850.785.2227