

CONEXIÓN

Vol 9 • Issue 4 • April 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

APRIL

AUTISM

AWARENESS MONTH



“Mostrar bondad hacia los que son diferentes y aceptar nuestras imperfecciones como prueba de nuestra humanidad es el remedio para el miedo”.

“Showing kindness towards those who are different and embracing our imperfections as proof of our humanness is the remedy for fear.” – Emma Zurcher-Long

El aumento de estudiantes del idioma inglés es un asunto de interés para toda la ComUNIDAD

Por David Triana

Los bilingües emergentes son uno de los segmentos de más rápido crecimiento entre los niños en edad escolar en los Estados Unidos. Según el Centro Nacional de Estadísticas Educativas, uno de cada 10 niños en las aulas de todo el país son bilingües emergentes, también conocidos como estudiantes del idioma inglés (ELL, por sus siglas en inglés) o estudiantes

de inglés (EL, por sus siglas en inglés). ¡Desde 2010, la cantidad de estudiantes ELL ha aumentado en más de medio millón!

Hace un par de meses, me contactó la Sra. Alicia Duhon, maestra de Artes del Lenguaje Inglés Título I en la escuela secundaria Max Bruner

continúa en la página 3

Increase in English Language Learners is a CommUNITY wide issue

By David Triana

Emergent Bilinguals are one of the fastest-growing segments among school-age children in the United States. According to the National Center of Educational Statistics, one out of 10 children in classrooms across the nation are Emergent Bilinguals, also known as English Language Learners (ELLs) or English Learners (Els). Since 2010, the number of

students who are ELLs has increased by more than half a million!

A couple of months ago, I was contacted by Mrs. Alicia Duhon, a Title I English Language Arts teacher at Max Bruner Middle School in Fort Walton Beach. She asked for my opinion about her idea to “host a

continued on page 26



Find us on facebook.

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.
 tienda.lamexicana.destin

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

aumento de estudiantes del idioma inglés cont.

en Fort Walton Beach. Me pidió mi opinión sobre su idea de “organizar una noche social” en su escuela a la que “invitaría a los padres de los estudiantes hispanos ELL”. Este era un proyecto que ella y la directora de la escuela, la Sra. Heather Williams, querían hacer para mostrarles a esos padres que “fueron bienvenidos en la escuela independientemente de si hablaban inglés o no” y, con suerte, transmitirles “la importancia de la padres visitando a los maestros, aprendiendo sobre la educación de sus hijos y sabiendo que la escuela tenía traductores/intérpretes oficiales para ayudarlos a comunicarse con ellos”.

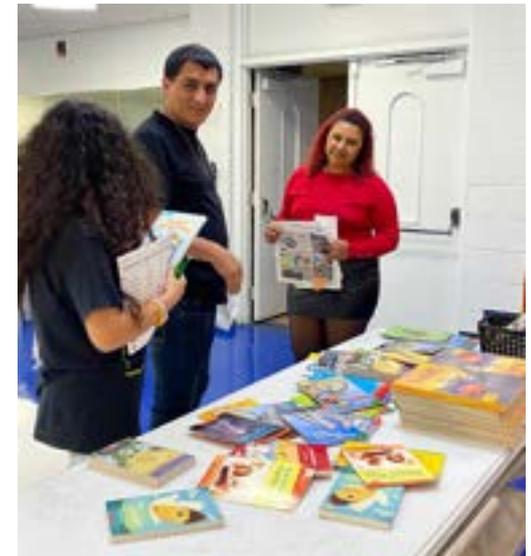
La Sra. Williams, la Sra. Duhon fueron las anfitrionas del evento y estuvieron acompañadas por voluntarios escolares, incluido el traductor/intérprete de la escuela. Sirvieron deliciosa comida, refrescos y galletas y también invitaron al evento a varias organizaciones sin fines de lucro y entidades gubernamentales que atienden a las familias. ¡Fue un gran éxito y pronto recibieron llamadas telefónicas sobre lo que hicieron de otras escuelas que querían emular la actividad!

¡La diversidad de ELL de Florida supera a la mayoría de los estados del país! Nuestro estado ocupa el tercer lugar en población ELL y, aunque el español es el principal idioma nativo de estos estudiantes, ¡los ELL hablan más de 300 idiomas diferentes!

En ese evento de Max Bruner, a los líderes hispanos que asistieron se les unieron varios otros que no eran hispanos, lo que creo que fue algo maravilloso, porque este tema NO es un “asunto de hispanos”. De hecho, al igual que en Florida en general, una gran cantidad de ELL en el condado de Okaloosa, y estoy seguro de que también en los condados circundantes, son hispanohablantes, pero, de los más de 1,500 ELL que atiende el condado de Okaloosa, representan más de 50 diferentes idiomas o trasfondos culturales.

Hay varias “cosas negativas” que acompañan a ser un estudiante ELL, incluidos los desafíos de no entender a los maestros, compañeros de clase y/o administradores, pero también prevalecen los problemas de intimidación y depresión.

El crecimiento continuo de los estudiantes ELL también genera desafíos como “¿hay suficientes traductores/intérpretes dentro del sistema para respaldar el crecimiento? ¿Se



están utilizando los enfoques y programas correctos para garantizar que los ELL alcancen un nivel de competencia que les permita tener éxito en la escuela, avanzar al siguiente grado y no quedarse atrás, etc., etc.?

Es genial ver que el Distrito Escolar de Okaloosa está siendo proactivo al tomar medidas para hacer lo mejor para estos niños... y sus padres. Durante una reunión reciente organizada por el Sr. Gary Massey, Bilingües Emergentes/Director del Título III de ESOL, una combinación de líderes del área local (hispanos y no hispanos), así como maestros y administradores de otras escuelas, varios padres e invitados aprendieron sobre los diferentes programas que usa el distrito y también sobre cosas futuras que están tratando de implementar.

En esta reunión, el Sr. Massey nos informó sobre la formación del comité CONEXIONES ELL que él está formando. El eslogan del comité lo dice todo: “La comunidad ELL y las escuelas trabajando JUNTAS para garantizar el éxito de los estudiantes ELL”.

¡Señoras y señores, este es un problema de toda la comUNIDAD! Aquellos que están trabajando directamente con los niños ELL o administrando los programas dentro de las escuelas están haciendo su trabajo, como comUNIDAD, el apoyo de organizaciones sin fines de lucro, empresas y personas comunes (tal vez a través del voluntariado como traductores, intérpretes o mentores) será fundamental para ayudar a garantizar el éxito académico, social y futuro de estos hombres y

continúa en la página 26

ADVERTORIAL

Florida Power & Light Company introduce por primera vez el programa solar comunitario en el noroeste de Florida

Por Florida Power & Light Company



Florida Power & Light Company (FPL) anunció recientemente que ha introducido por primera vez FPL SolarTogether en el noroeste de Florida. Siendo el programa solar comunitario más grande del país, ofrece a los clientes elegibles de FPL la oportunidad de apoyar la energía solar al mismo tiempo que los ayuda a reducir su factura mensual con el paso del tiempo.

“Esta es una noticia emocionante para nuestros clientes en el noroeste de Florida. Muchos clientes quieren aprovechar los beneficios del sol, pero pueden sentirse limitados por los costos iniciales, el hecho de vivir en un complejo multifamiliar o porque su casa es alquilada”, dijo J.T. Young, vicepresidente y gerente general de FPL Northwest Florida. “SolarTogether permite a los clientes compensar su consumo de energía con energía solar, proporcionando ahorros a lo largo del tiempo en su factura de energía, a la vez que apoyan el desarrollo de la energía limpia”.

Los participantes de FPL SolarTogether reciben créditos mensuales en su factura por su participación en la energía solar producida por los centros solares comunitarios de la empresa. Con el tiempo, a medida que la empresa pone en funcionamiento más de estos sitios, los créditos de los clientes podrían aumentar y ayudar a reducir su factura de energía. Todos los clientes de FPL que cumplan los requisitos pueden participar en el programa, independientemente de si alquilan o son propietarios de su casa, apartamento, condominio o negocio y, si se trasladan dentro del área de servicio de FPL, pueden llevar consigo su inversión en el programa SolarTogether.

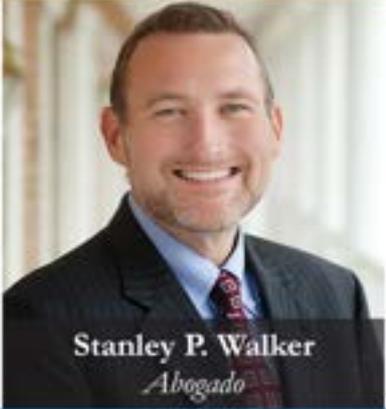
La expansión del programa se produce después de que la compañía pusiera en funcionamiento el 28 de febrero tres nuevos centros de energía solar en la región, incluyendo FPL Chautauqua Solar Energy Center en Defuniak Springs, FPL Shirer Branch

continúa en la página siguiente



SOUTHERN STAR
IMMIGRATION

TELÉFONO GRATUITO 866.925.5376



Stanley P. Walker
Abogado

Post Office Box 4385 • 362 Beal Parkway, NW, Suite 103
Fort Walton Beach, Florida 32549

WWW.SOUTHERNSTARIMMIGRATION.COM

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)

Solar Energy Center en Clarksville, y FPL Wild Azalea Solar Energy Center en Chattahoochee. En total, FPL opera 63 centros solares en todo el estado que ayudan a brindar un servicio confiable y con una fuente de combustible de fabricación estadounidense.

FPL también ha expandido SunAssist, que forma parte del programa SolarTogether, y está diseñado para ofrecer a los clientes ahorros inmediatos en sus facturas de energía —aproximadamente \$42 por año— sin costos iniciales, paneles instalados, verificaciones de crédito o contratos a largo plazo. Los clientes que han recibido anteriormente ayudas a través del Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos, el Programa de Asistencia Energética de Emergencia para Personas Mayores o el Programa de Asistencia para la Climatización podrán acogerse automáticamente a SunAssist.

“Nos esforzamos permanentemente por encontrar formas de estabilizar las facturas de los clientes, pero también por ayudar a los clientes necesitados”, dijo Young. “SunAssist permite a los clientes ver ahorros en su factura de energía desde el momento en que se inscriben, con un ahorro mensual promedio de aproximadamente \$3.50. Esto, junto con nuestras otras

herramientas de ahorro de energía, puede representar ahorros para los clientes que más lo necesitan”.

Beneficios de la energía solar en la comunidad

FPL opera actualmente 11 centros de energía solar en el noroeste de Florida. Estos sitios aportan cientos de miles de dólares de ingresos fiscales cada año a los condados en los que operan, protegen contra la expansión urbana, y promueven y protegen la vida silvestre nativa en el lugar. Además, funcionan sin agua ni combustible y apenas requieren servicios públicos; cada uno de ellos ha generado más de 200 puestos de trabajo en la región durante su construcción. Tras la construcción, la empresa se asocia con contratistas locales para el mantenimiento rutinario, como cortar la hierba.

“Estamos comprometidos a ser buenos guardianes del medio ambiente y a garantizar que nuestros centros de energía solar beneficien no solo a nuestros clientes, sino también a las comunidades donde están ubicados”, afirmó Young. “Nuestros predios son una protección contra la expansión urbana y protegen la fauna autóctona y los polinizadores, que son fundamentales para el paisaje rural”.

Florida Power & Light Company introduce community solar program to Northwest Florida for the first time

By Florida Power & Light Company

Florida Power & Light Company (FPL) recently announced it is introducing FPL SolarTogether to Northwest Florida for the first time. As the largest community solar program in the country, it provides eligible FPL customers the chance to support solar energy while helping lower their monthly bill over time.

“This is exciting news for our customers in Northwest Florida. Many

customers want to harness the benefits of the sun, but may be limited due to upfront costs, living in a multi-family complex or because they might rent their home,” said J.T. Young, vice president and general manager of FPL Northwest Florida. “SolarTogether allows customers to offset their energy usage with solar, delivering savings over time to their energy bill, while advancing clean energy development.”

FPL SolarTogether participants receive monthly bill credits for their share of solar energy produced by the company’s community solar sites. Over time, as the company brings more of these sites online, customers’ credits could increase and help lower their electric bill. All eligible FPL customers are able to participate in the program regardless of whether they rent or own their home, apartment, condo or business and if they move within the FPL service area, they can take their investment into the SolarTogether program with them.

The expansion of the program comes after the company brought into operation three new solar energy centers in the region, including FPL Chautauqua Solar Energy Center in Defuniak Springs, FPL Shirer Branch Solar Energy Center in Clarksville, and FPL Wild Azalea Solar Energy Center in Chattahoochee, on Feb. 28. In total, FPL operates 63 solar sites statewide that help deliver reliable service with an American-made fuel source.

FPL is also expanding SunAssist, which is part of the SolarTogether program, and is designed to offer customers immediate savings on their energy bills, approximately \$42 per year, with no upfront costs, panels installed, credit checks or long-term contracts. Customers are pre-approved for SunAssist if they have previously received benefits through the Low-Income Home Energy Assistance Program, Emergency Home Energy

Assistance Program for the Elderly or Weatherization Assistance Program.

“We are always striving to find ways to stabilize customer bills but also support customers in need,” Young said. “SunAssist allows customers to see savings on their energy bill as soon as they are enrolled with an average monthly saving of approximately \$3.50. This, along with the application of our other energy savings tools, can deliver savings to customers who need it most.”

Benefits of solar in the community FPL currently operates 11 solar energy centers in Northwest Florida. These sites bring hundreds of thousands of dollars of tax revenue to the counties they operate in every year, protect against urban sprawl and promote and protect native wildlife at the site. They also operate without water or fuel and place little or no demand on public services while having each brought more than 200 local jobs to the region during construction. After construction, the company partners with local contractors for routine maintenance, like mowing the grass within the site.

“We are committed to being good stewards of the environment and ensuring that our solar energy centers benefit not only our customers, but the communities where they are located,” Young said. “Our sites protect against urban sprawl and support native wildlife and pollinators that are critical to rural landscape.”

JOIN OUR TEAM!
 LOOKING FOR SALES REPRESENTATIVES "PAID BY COMMISSION!"
 REPRESENTATIVES NEEDED IN: TALLAHASSEE/QUINCY, FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY, PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
 BE PART OF US BY COLLABORATING WITH ARTICLES!
WE ARE YOUR PUBLICATION!
 Help us develop and grow our "city sections":
 ¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola! - "Aquí en Panama City"
FOR MORE INFO: (850) 368-3505
conexionflorida@gmail.com
 CONEXION is distributed in over 100 distribution spots in the NW Florida and border towns of Alabama area.
 Call us if you would like to be one of our distribution locations!
Visit us at: www.conexionflorida.com



El costo del estrés laboral

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

¿Cuándo aparece el estrés? El estrés aparece en un individuo cuando las demandas de adaptación que le son impuestas por los demás, o que se autoimpone, supera los recursos de los que dispone para controlarlas.

Es importante entender que el estrés laboral no es simplemente un problema personal o individual. De hecho, el estrés laboral tiene un impacto significativo en las organizaciones y en la economía en general. Según un estudio reciente de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es uno de los principales desafíos para la salud y la seguridad en el trabajo y se estima que cuesta a la economía mundial alrededor del 3% del PIB global.

Pero ¿qué significa esto en términos concretos? ¿Cómo se traduce el estrés laboral en términos de costos económicos y sociales? Para responder a estas preguntas, vamos a examinar algunas de las formas en que el estrés laboral afecta a las personas y a las organizaciones.

En primer lugar, el estrés laboral puede tener un impacto directo en la salud física y mental de los colaboradores. El estrés crónico está asociado con una amplia gama de problemas de salud, desde dolores de cabeza y trastornos digestivos hasta enfermedades cardiovasculares, infartos de miocardio y trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Estos problemas de salud generan como consecuencia un mayor ausentismo laboral, una disminución de la productividad, también está relacionado con tasas más altas de accidentes y lesiones, las cuales aumentan los costos administrativos por atención médica.

En segundo lugar, el estrés laboral puede tener un impacto en la calidad

del trabajo y en la satisfacción laboral de los colaboradores. Cuando los colaboradores están estresados, es más probable que cometan errores, que tengan dificultades para concentrarse y que tengan problemas para tomar decisiones. Además, el estrés laboral puede hacer que los colaboradores se sientan insatisfechos con su trabajo y con su vida en general, lo que puede llevar a una mayor rotación laboral y a un aumento de los costos de reclutamiento y capacitación.

En tercer lugar, el estrés laboral puede tener un impacto en la cultura organizacional y en la relación entre los colaboradores y la dirección de la empresa. Cuando los colaboradores están estresados, es más probable que se sientan desmotivados, desligados y poco comprometidos con su trabajo. Además, el estrés laboral puede hacer que los colaboradores se sientan desconfiados de la dirección y de las políticas de la empresa, lo que puede llevar a un aumento de los conflictos laborales y a un aumento de los costos legales y de resolución de conflictos.

En resumen, el estrés laboral tiene un impacto significativo en la salud física y mental de los colaboradores, en la calidad del trabajo, en la satisfacción laboral de los colaboradores, en la cultura organizacional, en la relación entre los colaboradores y la dirección. Estos impactos tienen un costo económico y social significativo, tanto para las personas como para las organizaciones.

Pero ¿qué pueden hacer las empresas y los colaboradores para reducir el costo del estrés laboral?

En primer lugar, reafirmar que juntos, los individuos y las empresas (por responsabilidad compartida), pueden crear espacios de trabajos sanos y atentos al bienestar de los



colaboradores mientras son altamente productivos.

Sin solidaridad, la humanidad no tiene futuro.

Es importante que las empresas se comprometan a crear una cultura laboral que promueva dicho bienestar.

Luego de una firme intención de crear esa cultura organizacional uno de los primeros pasos es conocer las causas que producen el estrés, ya que es de vital importancia para romper la continuidad de este.

Como paso seguido conocer el sistema de valores de la cultura empresarial reinante en la actualidad y reflexionar si esa es la que va a permitir obtener los objetivos de bienestar trazados y de ser necesario realizar los ajustes adecuados.

Mientras se trabaja en solventar el origen que genera el estrés son muchas las acciones que las organizaciones pueden y se recomienda que implementen para gestionarlo, así evitar que incremente y sus consecuencias sean mayores.

The cost of job stress

By Celemma Lara | Human Values Consultant & Team Coach

When does stress appear? Stress appears in an individual when the adaptation demands that are imposed on him by others, or that he imposes on himself, exceeds the resources available to him to control them.

It is important to understand that job stress is not simply a personal or individual problem. In fact, work stress has a significant impact on organizations and the economy in general. According to a recent study by the International Labor Organization (ILO), work stress is one of the main challenges for health and safety at work and is estimated to cost the world economy around 3% of global GDP.

But what does this mean in concrete terms? How does work stress translate in terms of economic and social costs? To answer these questions, we are going to examine some of the ways that job stress affects people and organizations.

First, work stress can have a direct impact on the physical and mental health of employees. Chronic stress is associated with a wide range of health problems, from headaches and digestive disorders to cardiovascular disease, heart attacks and mental disorders such as depression and anxiety. These health problems

continued page 21

¡Felicidades! a la Cuarta clase graduada de Certificaciones culinarias

Por Kismeth Meléndez



El miércoles 29 de marzo compartí con el cuarto grupo graduado del programa de certificaciones Culinarias y de negocios de Coastal Alabama Community College. Este programa, originado por The Hispanic American Business Association, ha graduado sobre 40 empresarios culinarios hispanos. El curso, de 12 semanas, es gratuito y se ofrece en español por la profesora Nailim Sánchez.

Ambos Coastal Alabama Community College y Bishop State Community College han ofrecido el curso en los condados de Mobile y Baldwin. El propósito principal es ofrecer las certificaciones apropiadas para que los graduados hagan su negocio de venta de comida legalmente o que tengan la oportunidad de trabajar en restaurantes y hoteles.

El cuarto grupo de graduandos está compuesto por Erika Acosta, Ruth Angarita, Claudia Bernal, Carolina Carrasco, Jacqueline Delgado, Paulina Gómez, Bárbara Gutiérrez, Anexandro Linares, Francisco Mosqueda y Yenny Murey. Felicidades y mucho éxito, por aprovechar esta oportunidad de desarrollo profesional. Entre las certificaciones obtenidas se encuentra

ACCS Innovation Center, Servsafe Manager, Northstar Internet Basics, Restaurant Server, Kitchen cook y Mobile County Food Handler card. Además se les ofrece la oportunidad de obtener varias certificaciones de aplicaciones de Microsoft.

La Dra. Leida Javier, Presidenta del Hispanic American Business Association se siente orgullosa de poder ofrecer esta oportunidad. Añadió que “queremos seguir abriendo oportunidades a nuestra comunidad Hispana. Asimismo, motivamos a todos a que aprovechen los cursos de Inglés como segundo idioma que ofrecen los community colleges, sin costo y sin solicitar papeles de estadia legal en los Estados Unidos.”

Sigamos deleitando el paladar de las personas integrando nuestra gastronomía y culturas, obteniendo las certificaciones de salubridad, y de manejo de alimentos apropiadas con conocimientos adicionales de manejo de la cocina y de negocios.

Gracias a todos las personas que realizan y hacen posible iniciativas como esta para la educación y el bienestar de nuestras comunidades y regiones.

¡Congratulations to the Fourth Graduating Class of Culinary Certifications!

By Kismeth Melendez

On Wednesday, March 29, I shared with the fourth group of graduates from the Culinary and Business Certification Program at Coastal Alabama Community College. This program, originated by The Hispanic American Business Association, has graduated over 40 Hispanic culinary entrepreneurs. The 12-week course is free and is offered in Spanish by Professor Nailim Sánchez.

Both Coastal Alabama Community College and Bishop State Community College have offered the course in Mobile and Baldwin counties. The main purpose is to offer the appropriate certifications so that graduates can do their food business legally or have the opportunity to work in restaurants and hotels.

The fourth group of graduates is made up of Erika Acosta, Ruth Angarita, Claudia Bernal, Carolina Carrasco, Jacqueline Delgado, Paulina Gómez, Bárbara Gutiérrez, Anexandro Linares, Francisco Mosqueda and Yenny Murey. Congratulations and much success for taking advantage of this professional development opportunity. Among the certifications

obtained are ACCS Innovation Center, Servsafe Manager, Northstar Internet Basics, Restaurant Server, Kitchen cook and Mobile County Food Handler card. In addition, they are offered the opportunity to earn various Microsoft application certifications.

Dr. Leida Javier, President of the Hispanic American Business Association is proud to be able to offer this opportunity. She added that “we want to continue opening opportunities to our Hispanic community. Likewise, we encourage everyone to take advantage of the English as a Second Language courses offered by community colleges, free of charge and without requesting legal residence papers in the United States.”

Let us continue to delight people’s palates by integrating our gastronomy and cultures, obtaining the appropriate health and food management certifications with additional knowledge of kitchen and business management.

Thanks to all the people who carry out and make initiatives like this possible for the education and well-being of our communities and regions.

¡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

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



Vive la alegría de la Pascua

Por Sheryl Boldt

Me estremece pensar cómo sería la vida si Jesús fuera un Dios impersonal.

Piénsalo: si tuviéramos que servir a un Dios que no quiere una relación con nosotros, todos los días serían inimaginablemente duros y solitarios.

O peor aún, ¿y si Jesús nunca resucitó de entre los muertos? ¿Qué tan vacías se sentirían nuestras oraciones si estuviéramos hablando con un dios que murió en su gracia por nuestros pecados, pero que permanece muerto hasta el día de hoy?

Afortunadamente, todos los domingos, y especialmente en Pascua, nos regocijamos porque Jesús no solo quiere que lo conozcamos, ¡sino que nuestros corazones celebran que está vivo! Sin embargo, a menudo damos esto por sentado.

Entonces, ¿qué pasa si tomamos medidas para cambiar esto al meditar y aplicar Filipenses 3:10 (NVI): “Para que pueda conocerlo a él y el poder de su resurrección”?

Imagínese si, todos los días durante un mes entero, hiciéramos lo que sea necesario para conocer a nuestro Salvador resucitado. No solo para crecer en nuestro conocimiento de nuestro Redentor, sino también para crecer en nuestra relación con Él.

¿De qué manera conocer a Dios (conocer a Dios realmente, realmente, tal como lo harías con un amigo querido) te ayudaría a orar más honestamente y con más regularidad? ¿Y cómo afectaría sus elecciones experimentar una vida transformada y resucitada, especialmente aquellas que le encantaría cambiar?

Hoy puede ser diferente. Este día puede ser el primer día de una nueva vida para todos los que han confiado en Jesús como su Salvador. No

tenemos que seguir viviendo de una manera que nos traiga (y a quienes nos rodean) tristeza y desilusión.

¿No eres creyente?

Si no conoce a Jesús como su Salvador (Aquel que pagó por sus pecados al morir en la cruz), considere aceptar Su regalo de salvación ahora mismo. Invita a Jesús a hacer Su hogar en tu corazón y en tu vida al confesarle a Dios que has pecado. Dile que sabes que no puedes realizar suficientes buenas obras o decir suficientes oraciones para redimirte. Pídele a Jesús que sea



tu Salvador y Señor (autoridad de tu vida). Si lo haces, el Domingo de Pascua siempre será uno de tus días favoritos del año.

Solo Cristo puede salvarte del infierno. Dios te ama y quiere que pases la eternidad con Él, por eso envió a Su único Hijo a morir una muerte agonizante por tus pecados. Tres días después, se levantó de la tumba.

¡Jesucristo está vivo!

Y Él, el Rey de reyes y Señor de señores, quiere tener una relación cálida y personal contigo (!). Es más, si aceptaste el regalo de Dios, Tu

Redentor... Tu Salvador Resucitado... desea participar activamente en tu vida.

Por increíble que parezca, es cierto.

Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos.

Experience the joy of Easter

By Sheryl Boldt

It makes me shudder to think what life would be like if Jesus were an impersonal God.

Think about it: If we had to serve a God Who didn't want a relationship with us, it would make every day unimaginably hard and lonely.

Or even worse, what if Jesus never rose from the dead? How empty would our prayers feel if we were talking to a god who graciously died for our sins, but remains dead to this day?

Thankfully, every Sunday – and especially on Easter – we rejoice because not only does Jesus want us to know Him, but our hearts celebrate that He's alive! Yet we often take this for granted.

So what if we took steps to change this by meditating on and applying Philippians 3:10 (ESV): “That I may know him and the power of his resurrection”?

Imagine if, every day for an entire month, we did whatever it takes to know our risen Savior. Not only to grow in our knowledge of our Redeemer – but also to grow in our relationship with Him.

How would knowing God (really, really knowing God – just as you would a dear friend) help you pray more honestly and more regularly? And how would experiencing a transformed, resurrected life affect your choices, especially those you'd love to change?

Today can be different. This day can be the first day of a new life for everyone who has trusted Jesus as their Savior. We don't have to continue living in a way that brings

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.

us (and those around us) sorrow and disappointment.

Not a believer?

If you don't know Jesus as your Savior (One Who paid for your sins by dying on the cross), consider accepting His gift of salvation right now. Invite Jesus to make His home in your heart and life by confessing to God you've sinned. Tell Him you know you can't perform enough good deeds or say enough prayers to redeem yourself. Ask Jesus to be Your Savior and Lord (authority of your life). If you do, Easter Sunday will always be one of your favorite days of the year.

Only Christ can save you from hell. God loves you and wants you to spend eternity with Him, so He sent His only Son to die an agonizing death for your sins. Three days later, He rose from the grave.

Jesus Christ is alive!

And He, the King of kings and Lord of lords, wants to have a warm and personal relationship with you(!). What's more, if you accepted God's gift, Your Redeemer ... Your Risen Savior ... desires to be actively involved in your life.

As unbelievable as this may seem, it is indeed true.

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.

Latinos destacados en Mobile

Por Kismeth Meléndez



¡Felicidades a Edwin Daniel Figueroa por su premio Learning 2023 otorgado por Dunbar Magnet School of the Creative and Performing Arts!

Daniel tiene 14 años nació en Ponce Puerto Rico pero ha vivido la mayoría de su vida en Estados Unidos.

Featured Latinos in Mobile

By Kismeth Meléndez

Congratulations to Edwin Daniel Figueroa on his 2023 Learning Award from the Dunbar Magnet School of the Creative and Performing Arts!

Daniel is 14 years old and was born in Ponce Puerto Rico but has lived most of his life in the United States.

He began his school years at age 5 in Pascagoula, Mississippi where he has always excelled. In 2021 he transferred to study in Alabama at Hankins Middle School. This 2022-2023 school year he was accepted into the Dunbar Magnet School of the Creative and Performing Arts. He is taking Art classes and

Comenzó sus años de escuela a los 5 años en Pascagoula, Mississippi donde siempre ha sobresalido con excelencia. En 2021 se transfirió a estudiar en Alabama en la Hankins Middle School. Este año escolar 2022-2023 fue aceptado en la Dunbar Magnet School of the Creative and Performing Arts. Está tomando clases de Arte y pertenece a la banda donde toca el Bassoon.

¡Este mes de marzo Daniel fue parte del grupo de la Banda de la escuela que participo en el Heritage Music Festival en Universal Studios en Orlando donde ganaron 3er lugar! Además a principio de este año uno de los trabajos de Arte de Daniel fue seleccionado con otros 20 estudiantes a nivel distrito para la competencia del State Superintendent Visual Arts y su pieza de Arte fue puesta en la biblioteca de la Corte Suprema de Alabama.

¡Daniel sigue adelante siendo un modelo a seguir en nuestras comunidades Hispanas!

belongs to the band where he plays the Bassoon.

This March Daniel was part of the school Band group that participated in the Heritage Music Festival at Universal Studios in Orlando where they won 3rd place! Also earlier this year one of Daniel's artworks was selected along with 20 other students district wide for the State Superintendent Visual Arts competition and his artwork was placed in the Alabama Supreme Court Library.

Daniel continues to be a role model in our Hispanic communities!

hacemos tres cosas sencillas:

AMAR
a Dios

HACER
el bien

CONTAR
Su historia



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

JOIN OUR TEAM!
LOOKING FOR SALES REPRESENTATIVES "PAID BY COMMISSION"
REPRESENTATIVES NEEDED IN: TALLAHASSEE/QUINCY,
FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY,
PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
BE PART OF US BY COLLABORATING WITH ARTICLES!
WE ARE YOUR PUBLICATION!
Help us develop and grow our "city sections":
¡Que Pasa Tallly! - ¡Hola Pensacola! - ¡Aquí en Panama City!
FOR MORE INFO: (850) 368-3505
conexionflorida@gmail.com
CONEXIÓN is distributed in over 100 distribution spots in the
NW Florida and border towns of Alabama area.
Call us if you would like to be one of our distribution locations!
Visit us at: www.conexionflorida.com

**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 FONII!**

BBabushka.com
E-mail us for quotes/rates
Email: BohemianBabushka@gmail.com



¿EN QUIÉN CONFÍAS?

Por: Nelsi Rossi | www.sanidadespiritual.com

Fíate de Jehová de todo tu corazón, Y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas.

Proverbios 3:5-6

Pon toda tu confianza en Dios y no en lo mucho que sabes. Toma en cuenta a Dios en todas tus acciones, y él te ayudará en todo. TLA

El texto Bíblico de hoy nos muestra que hay dos tipos de confianza: La confianza que depositamos en Dios y la que se apoya en nosotros mismos; ya sea en virtud de nuestros conocimientos o por la experiencia adquirida. A propósito, ¿Has escuchado a alguien decir: “No necesito que alguien me diga cómo hacerlo”? ¿“Yo sé cómo funciona esto”? Pues a ese saber humano Dios le llama Propia prudencia. La propia prudencia en cierta manera conduce a la jactancia, a la arrogancia y a la autosuficiencia. ¡Eso es Peligroso estimado amigo! Por esta causa se han tomado la mayoría de las malas decisiones.

Hoy en día se escuchan voces de motivación personal diciendo: “Confía en tí mismo y serás un vencedor”. Aunque este consejo sea dado con la mejor intención, si la palabra de Dios dice lo contrario. ¿A quién prefieres oír? ¿A quién debemos obedecer? ¿Quién es más confiable? ¡Tú tienes la respuesta correcta! En Dios debemos confiar antes que en nosotros mismos, pues Dios es Infalible. Es Omnisciente, omnipresente y omnipotente. Permitamos entonces que Dios nos dirija y escuchemos:

El Señor dice: «Mis ojos están puestos en ti. Yo te daré instrucciones, te daré consejos, te enseñaré el camino que debes seguir. *Salmos 32:8* (DHH)

Dios es el único que puede ayudarnos en todo tiempo e impedir que transitemos por sendas torcidas y engañosas.

La próxima vez que quieras tomar una decisión, el consejo de Dios es: “Confía en mí de todo tu corazón.

El propio saber son nuestros conocimientos, Que en nuestra mente permanecen arraigados. Por los cuales a veces nos gusta se honrados, Pero pueden conducir al auto enaltecimiento.

No sé amigo lector en qué te apoyas hoy en día, Si en tu mucha experiencia o en tus capacidades. Es mejor hacerlo en Dios quien no te fallaría, En el Todopoderoso que no conoce dificultades.

¿Acaso es la fama, el dinero o la popularidad? ¿Lo que te convierte en un hombre victorioso? ¡Claro que no! Confiemos en el Dios glorioso, Para que podamos vivir en completa seguridad.

La vanagloria del saber nos hace arrogantes, Nos impide ver la bendición que está adelante. No confiemos en nuestra propia prudencia, Sino en Dios que da la sabiduría y la ciencia.

Amén.

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

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
iglesiattallahassee.org | Todos los Domingos | Estudio Bíblico 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 Bíblico: 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

¿Qué es el autismo? No hay un tipo de autismo, sino muchos

Fuente: autismspeaks.org/que-es-el-autismo-espanol

El autismo, o trastorno del espectro autista (TEA), se refiere a una amplia gama de afecciones caracterizadas por desafíos con habilidades sociales, comportamientos repetitivos, habla y comunicación no verbal. Según los Centros para el Control de Enfermedades, el autismo afecta a aproximadamente 1 de cada 54 niños en los Estados Unidos hoy en día.

Sabemos que no hay un tipo de autismo sino muchos subtipos, la mayoría son influenciados por una combinación de factores genéticos y ambientales. Debido a que el autismo es un trastorno del espectro, cada persona con autismo tiene un conjunto distinto de fortalezas y desafíos. Las formas en las cuales personas con autismo aprenden, piensan y resuelven problemas puede variar desde personas



con un alto funcionamiento hasta personas con dificultades graves. Algunas personas con TEA pueden requerir un apoyo significativo en su vida diaria, mientras que otras pueden necesitar menos apoyo y, en algunos casos, vivir de forma totalmente independiente.

Varios factores pueden influir en el desarrollo del autismo, y a menudo se acompaña de sensibilidades sensoriales

y problemas médicos como trastornos gastrointestinales (GI), convulsiones o trastornos del sueño, así como problemas de salud mental tales como ansiedad, depresión y problemas de atención.

Los indicadores de autismo usualmente aparecen a los 2 o 3 años de edad. Algunos atrasos del desarrollo pueden aparecer incluso antes, y con frecuencia, se pueden diagnosticar a la temprana edad de 18 meses. La investigación ha demostrado que la intervención temprana conduce a resultados positivos a lo largo de la vida de las personas con autismo.

Prevalencia del autismo

En 2023, los CDC informaron que aproximadamente 1 de cada 36 niños en los EE. UU. es diagnosticado con un trastorno del espectro autista (TEA), según datos de 2020.

- Los niños tienen cuatro veces más probabilidades de ser diagnosticados con autismo que las niñas.

- La mayoría de los niños seguían siendo diagnosticados después de los 4 años, aunque el autismo se puede diagnosticar de manera confiable a partir de los 2 años.
- El 31 % de los niños con TEA tiene una discapacidad intelectual (coeficiente intelectual [CI] <70), el 25 % está en el rango límite (CI 71–85) y el 44 % tiene puntajes de CI en el rango promedio o superior al promedio (es decir, CI >85).
- El autismo afecta a todos los grupos étnicos y socioeconómicos.
- Los grupos minoritarios tienden a ser diagnosticados más tarde y con menos frecuencia.
- La intervención temprana brinda la mejor oportunidad para apoyar un desarrollo saludable y brindar beneficios a lo largo de la vida.
- No hay detección médica para el autismo.

continúa en la página 26

EL TORREONENSE

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

BURRITOS / GORDITAS:

- Chicharrón (Pork Skin) • Nopalitos (Cactus)
- Papas con Chorizo (Potatoes with chorizo)
- Deshebrada (Shredded Beef)
- Carne Asada (Grilled Beef)
- 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)

The advertisement features a central cartoon character of a man with a large mustache, wearing a sombrero and a white apron over a red shirt. To his right are four images of Mexican food: a burrito, a plate of food with a green sauce, a bowl of soup, and a burrito with a lime wedge. The background is a mix of green, white, and red.



Adelgaza – mientras cuidas tu salud

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

Últimamente un medicamento para el tratamiento de la diabetes tipo II, llamado liraglutida, se ha estado usando para inducir una rápida pérdida de peso en personas obesas o con sobrepeso. Su demostrada eficacia y su efectividad para este fin han hecho que su difusión haya superado el entorno sanitario y se haya difundido ampliamente en redes sociales. Cuando un paciente se pone en manos de un especialista – ya sea nutricionista o endocrinólogo – para perder peso y sigue sus consejos e indicaciones, está haciendo lo correcto. Pero, desgraciadamente, esta no es la condición más frecuente en estas situaciones. La mayoría de las veces, las personas que pretenden adelgazar se informan a través de amigos o conocidos y siguen dietas o tratamientos con medicamentos ocasionales que tienen efectos secundarios no deseados y pueden representar riesgos para su salud. Siempre que estemos por encima de nuestro peso ideal, adelgazar suele ser medida beneficiosa. Pero nunca debéis automedicaros y siempre – SIEMPRE – debéis estar asesorados por un experto, ya sea nutricionista, endocrinólogo, o médico, siguiendo un plan previamente trazado y cumpliendo sus recomendaciones.

El Secreto de una dieta de Éxito

Tener interés en adelgazar, estar firmemente convencidos de que perder peso no beneficia, hacerlo con información y asesoramiento adecuados y poniendo en ello sacrificio y tenacidad son las condiciones indispensables para llegar de forma saludable al éxito.

La principal condición de una dieta adelgazante es que su contenido calórico total sea bajo. Para ello, deberá estar formada por la mayor



cantidad y variedad posible de alimentos, para procuramos una buena nutrición, como, por ejemplo, que tenga productos hipocalóricos muy abundante y sea escasa en los hipercalóricos. Hay que tener siempre presente que, si conseguimos ingresar menos calorías de las que consumimos en nuestra actividad diaria, perderemos peso rápidamente.

La clave está en el Equilibrio

No es conveniente que estas dietas sean insuficientes ni incompletas y, en contra de la idea general, deberían también contener alimentos como las grasas o el azúcar, pero en escasa proporción. Lo más importante es que el contenido total de las dietas sea bajo, pero sin prescindir de determinados grupos de alimentos, para así evitar desequilibrios y carencias que, con el paso del tiempo, puedan perjudicar nuestro metabolismo. Y nuestra salud.

RECUEDE QUE...

Adelgazar con criterio suele ser beneficioso para la salud, pero si se hace de forma inadecuada y sin control médico, puede perjudicar seriamente.

Recuerda que las dietas adelgazantes más fisiológicas son aquellas que procuran una pérdida de peso gradual y razonable. Los regímenes más eficaces y menos nocivos son aquellos que, siendo completos y equilibrados,

consiguen hacernos perder un kilo por semana. Perder más de cuatro kilos al mes puede dar lugar a desequilibrios metabólicos perjudiciales para la salud. Hay que tener en cuenta que la disminución de calorías en la dieta alimenticia puede dar lugar a sensación de frío intenso, cansancio, apatía, decaimiento, inactividad y cambios en humor.

Recomendaciones

- Seleccionar alimentos sanos, naturales, hipocalóricos, poco cocinados y condimentados. También evitar alimentos ultra procesados.

Weight loss – while taking care of your health

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

Lately, a medicine for treating type II diabetes, called liraglutide, has been used to induce rapid weight loss in obese or overweight people. Its demonstrated efficacy and effectiveness for this purpose have caused their dissemination to overcome the health environment and spread widely on social networks. When a patient puts themselves in the hands of a specialist - whether a nutritionist or endocrinologist - to lose weight and follow the advice and proper indications, they are doing the right thing. But unfortunately, most frequently in these situations people who intend to lose weight reported following fad diets or medicines friends or acquaintances recommend. Remember medications can have unwanted side effects and can be risky to their health. Whenever we are above our ideal weight, weight loss is usually beneficial. But you should never self-medicate, and always - always - you must be advised by an expert, whether a nutritionist, endocrinologist, or doctor, following a plan previously drawn and fulfilling their recommendations.

- Cumplir los horarios de comidas. No comer entre horas. No picar.
- Beber agua en abundancia. Mejor antes de las comidas.
- Masticar eficaz y prolongadamente. Estimula la saciedad y mejorar la digestión de muchos alimentos.
- La abundancia de fibra alimentaria aumenta el volumen de las tomas y favorece el llenado físico gástrico.
- Realizar ejercicio físico diario durante el tiempo de dieta es muy beneficioso. Caminar, pasear o practicar deportes de baja intensidad es lo más recomendado.

The secret of a successful diet

Having a true desire in weight loss, being firmly convinced that losing weight will benefit, doing so with adequate information and advice, and putting sacrifice and tenacity in it are the indispensable conditions to get healthy to success.

A slimming diet's main condition is its total caloric content is low. To do this, it must be formed by the greatest possible amount and variety of food to seek good nutrition, such as having very abundant hypocaloric products and being scarce in hyper caloric. We must always keep in mind that if we get fewer calories to enter than we consume in our daily activity, we will lose weight quickly.

The key is to balance

It is not convenient that these diets need to be more complete. Against the general idea, they should also contain food such as fats or sugar, but in little proportion. The most important thing is that the total content of the

continued next page



diets is low, but without dispensing with certain food groups, to avoid imbalances and deficiencies that, over time, can harm our metabolism. And our health.

He states that...

Losing with criteria is usually beneficial to health, but it can seriously harm if done inappropriately and without medical control.

Remember that the most physiological slimming diets seek gradual and reasonable weight loss. Losing more than four kilos a month can lead to metabolic imbalances harmful to health. The most effective and less harmful regimes are those that, complete and balanced, manage to lose a kilo per week. Keep in mind that the decrease in calories in the diet can lead to a sensation of intense cold,

tiredness, apathy, decay, inactivity, and changes in humor.

Recommendations

Select healthy, natural, hypocaloric foods, little cooked and seasoned. Also, avoid ultra-processed foods.

Fulfill food schedules. Do not snack. Do not eat between hours.

Drink water in abundance, better before meals.

Chew effectively and long. Stimulate satiety and improve the digestion of many foods.

The abundance of food fiber increases the volume of the shots and favors physical gastric filling.

Performing daily physical exercise during diet time is very beneficial. Walking, walking, or practicing low-intensity sports is the most recommended.

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

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

Serving you nationwide-Servimos a nivel nacional
TEMOS CONTADOR QUE FALA PORTUGUÊS
 Payroll-Nomina
 Bookkeeping-Teneduria de Libros
 Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas
 Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptacion certificada para transmitir ITIN
 Notary Public-Notaria Publica
 New Business Registration-Aсистенca en registracion de negocios
 Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensacion de Trabajadores

433 Harrison Ave. | 1634 E. Hwy. 9B
 Panama City, FL 32401 | Callaway, FL 32404
 850-215-3279 | 850-859-7105
 beltranmultiservices@gmail.com

★ Military Discounts ★



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





Cómo aprovechar al máximo sus habilidades como líder: EQ

Por James C. Price, Express Employment Professional
Refresh Leadership Blog, enero de 2023

Cada líder tiene rasgos y características específicas que ayudan a construir un conjunto cohesivo de habilidades necesarias para administrar con éxito un equipo. Y aunque no hay dos líderes iguales, poseen cualidades similares que, cuando se utilizan de manera efectiva, ayudan a sus empleados a prosperar en sus funciones. Desde una comunicación sólida hasta el empoderamiento de otros y la gestión eficaz de conflictos, el conjunto de habilidades de cada líder puede marcar la diferencia entre un equipo motivado y de alto rendimiento y un grupo de empleados descontentos y activamente desconectados con un pie fuera de la puerta. En esta serie mensual, examinaremos 12 habilidades específicas que los líderes pueden adoptar para convertirse en las mejores versiones de sí mismos.

Habilidad: Inteligencia Emocional

Subconjuntos: autoconciencia, autorregulación, habilidades sociales, empatía, motivación

La inteligencia emocional (EQ) es una de las habilidades más importantes que un líder puede cultivar para liderar y desarrollar con éxito a sus empleados. Definido por el Diccionario de Psicología de Oxford, EQ es “la capacidad de monitorear las emociones propias y de otras personas, discriminar entre diferentes emociones y etiquetarlas apropiadamente, y usar información emocional para guiar el pensamiento y el comportamiento”. Cultivar esta habilidad es clave para ayudar a su equipo a prosperar. De acuerdo con el autor más vendido de

inteligencia emocional del New York Times, Daniel Goleman, la inteligencia emocional se puede dividir en cinco subconjuntos separados, que incluyen la autoconciencia, la autorregulación, las habilidades sociales, la empatía y la motivación.

Conciencia de sí mismo

Esta habilidad requiere que el líder tenga una visión clara y precisa de sí mismo, de sus cualidades y fortalezas, así como de sus debilidades. Una de las cualidades más dañinas que tienen algunos profesionales son los puntos ciegos con respecto a su liderazgo o estilos de trabajo. Comprender que abrirse completamente a uno mismo acerca de las buenas y malas cualidades ayudará a los líderes a conectarse mejor con sus equipos.

Autorregulación

Algunos líderes no logran autorregularse de manera exitosa, pasando de un extremo a otro. Algunos pueden querer eliminar por completo sus emociones, mientras que otros sienten que es importante ser un libro abierto sobre cómo se sienten. Los líderes exitosos aprenden a caminar sobre la cuerda floja con respecto a sus emociones, centrándose en la autorregulación y siendo tranquilos y colectivos cuando surgen problemas.

Habilidades sociales

Si bien la comunicación efectiva con su equipo es una de las habilidades más importantes que debe poseer un líder, las habilidades sociales van aún más allá, incluida la interacción con sus compañeros de equipo, la



apreciación, el reconocimiento, la conexión emocional y la comprensión de los empleados. Concéntrate en ser mejor en “leer el lugar” y conectarse con los demás.

Empatía

La diferencia entre ser comprensivo y ser un líder empático puede ser toda la diferencia necesaria para ayudar a construir un equipo cohesivo y conectado. Es importante no solo conocer los problemas en la oficina, sino también centrarse en por qué sus empleados se sienten de cierta manera y cómo afecta su satisfacción laboral. Sepa que sus decisiones pueden ayudar a construir o destruir su fuerza laboral, para bien o para mal.

Motivación

Saber qué ayuda a su equipo a mantenerse motivado en sus roles es importante para mantener la productividad y la satisfacción laboral prolongadas. La única forma de trabajar en esto es conectando uno a uno con los empleados. Todos están motivados de manera diferente e impulsados por diversas pasiones. Abre las líneas de comunicación para entender mejor a tus empleados.

Al centrarse en estos cinco subconjuntos, puede aprovechar al máximo su EQ al desarrollar las cualidades necesarias para ayudar a apoyar mejor a su equipo.



**BIG BEND
RESTAURANT
SUPPLY**

Let our professionals find solutions to your every need
¡Te ayudamos con partes/equipo y hasta diseño completo de restaurantes!




HABLAMOS ESPAÑOL - Mariana Szeinkierman - 850.524.6068
400 Capital Circle SE, Suite A22 Tallahassee, FL 32301
Office: 850.383.9100 | Fax: 850.671.3330
www.bbbsupply.com | Facebook BigBendRestaurantSupply

Making the Most of Your Skills as a Leader: EQ

By James C. Price, Express Employment Professionals
Refresh Leadership Blog, January 2023

Every leader has specific traits and characteristics that help build a cohesive set of skills needed to successfully manage a team. And while no two leaders are alike, they do possess similar qualities that, when utilized effectively, help their employees flourish in their roles. From strong communication to empowering others to effective conflict management, each leader's skillset can make the difference between a high performing, motivated team to a disgruntled, actively disengaged group of employees with one foot out the door. In this monthly series, we will examine 12 specific skills that leaders can embrace to become the best versions of themselves.

Skill: Emotional Intelligence

Subsets: Self-Awareness, Self-Regulation, Social Skills, Empathy, Motivation

Emotional Intelligence (EQ) is one of the most important skills a leader can cultivate to successfully lead and develop their employees. Defined by Oxford's Dictionary of Psychology, EQ is "the ability to monitor one's own and other people's emotions, to discriminate between different emotions and label them appropriately, and to use emotional information to guide thinking and behavior." Cultivating this skill is key to helping your team thrive. According to New York Times Best-Selling Author of Emotional Intelligence, Daniel Goleman, Emotional Intelligence can be broken down into five separate subsets, including self-awareness, self-regulation, social skills, empathy, and motivation.

Self-Awareness

This skill requires the leader to have a clear and accurate view of themselves, their qualities and strengths, as well as weaknesses. One of the most damaging qualities some professionals have is blind

spots regarding their leadership or work styles. Understand that fully opening up to oneself about good and bad qualities will help leaders better connect with their teams.

Self-Regulation

Some leaders fail to self-regulate in a successful way, going from one extreme to another. Some may want to completely cut out their emotions while others feel it's important to be an open book about how they feel. Successful leaders learn how to walk the tight rope regarding their emotions, focusing on self-regulation and being calm and collective when issues arise.

Social Skills

While effectively communicating with your team is one of the most important skills a leader must possess, social skills go even further, including interacting with your teammates, engaging in appreciation, acknowledgement, emotional connection, and employee understanding. Focus on being better at "reading the room" and connecting with others.

Empathy

The difference between being sympathetic and being an empathetic leader can be all the difference needed to help build a cohesive, connected team. It's important to not only know of the issues at the office but to focus on why your employees feel a certain way and how it affects their job satisfaction. Know that your decisions can help build up or tear down your workforce—for better or for worse.

Motivation

Knowing what helps your team stay motivated in their roles is important to maintain prolonged productivity and job satisfaction. The only way to work

on this is by connecting one-on-one with employees. Everyone is motivated differently and driven by diverse passions. Open the lines of communication to understand your employees more.

By focusing on these five subsets, you can make the most of your EQ by building the needed qualities to help better support your team.



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

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



PRESENTED BY:



SPONSORS/PATROCINADORES



The friendliest and most helpful bank in town.





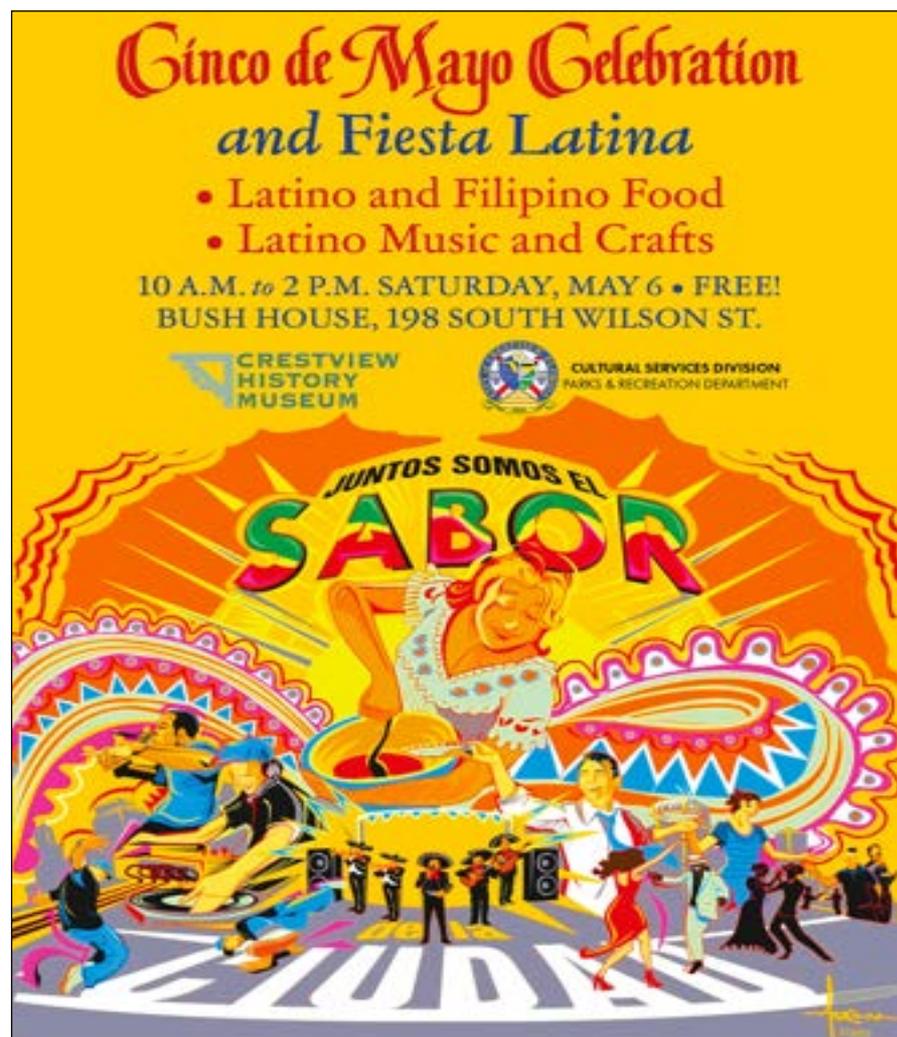
Conexion Media Group's 5th Annual Festival gets bigger and better each year! The community of the Emerald Coast responded and came to the beautiful Landing Park to enjoy musical and folkloric dance group entertainment throughout the day. More than 50 vendors also participated including food trucks with varied menus from Thailand, India, Greece, Mexico, Puerto Rico, El Salvador, Peru, and more as well as delicious ice cream from Dippin Dots Okaloosa and Mexican style fruit from the Frutas Locas food truck. As always,

the Festival selected a local area non-profit organization to benefit. In the name of all the sponsors, vendors, volunteers and the supporters without whom the event would not be possible, Conexion Media Group donated \$8,265.30 to One Hopeful Place Inc., to support their blessed mission to help our region's homeless population. For more information on OHP: www.onehopefulplace.org.

Check out some great pictures of our official photographer, Macky Perez Fotografia by visiting Conexion Media Group's Facebook page.



Nancy Quiñones (red dress), Founder and President of the Puerto Rican Hispanic Chamber of Commerce in Jacksonville, joins Kismeth Meléndez, President of Hispanic Community Services (Mobile) and David Triana. Nancy was the keynote speaker at the Raising Leaders seminar hosted by Conexion Media Group on 16 March at the FWB Chamber of Commerce.



SHELBY'S WALK FOUNDATION - Podemos hacerlo mejor... Debemos hacerlo mejor

Por Yvonne C. Harper, Fundadora y Directora Ejecutiva



Shelby's Walk Foundation es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) con la misión de cambiar el final creando oportunidades para nuevos comienzos. El objetivo es financiar la curación holística de traumas y organizaciones de apoyo. El propósito es involucrar a los líderes y las comunidades para repensar la forma en que se reconoce, diagnostica y trata el trauma en niños y adultos.

El ímpetu de Shelby's Walk Foundation fue el suicidio de Shelby Harper el 24 de diciembre de 2019. Después de la muerte de Shelby, su madre, Yvonne, reflexionó sobre la causa de su muerte. Si bien está clasificado legalmente como un suicidio, el viaje hacia su suicidio comenzó 14 años antes, a los 11 años, cuando fue violada. Este trauma sin curar finalmente llevó a Shelby a quitarse la vida. Los años entre la violación y su muerte involucraron a terapeutas y psiquiatras bien intencionados. La terapia involucró Terapia Cognitiva Conductual (TCC) y los psiquiatras le recetaron de todo, desde Trazadone a los 14 años para ayudarla a dormir, hasta otros "antidepresivos" conocidos como inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina. Si bien estos enfoques trataron los síntomas, nunca curaron el trauma.

Cuando Yvonne comenzó el proceso de curación después de la muerte de su hija, comenzó a aprender más sobre el trauma y cómo los dos métodos más comunes (TCC y medicamentos) para tratar el trauma no tienen en cuenta a la persona en su totalidad: la mente, el cuerpo, el espíritu, lo social, lo

emocional. Estos métodos se enfocan en manejar los síntomas, no en sanar el trauma. Las palabras que Shelby solía decirle a su madre sobre el asesoramiento y las drogas eran: "No lo entienden; ellos no me ven a mí."

Dado que el trauma afecta a toda la persona, el proceso de curación debe incluir al individuo total en sí. Con demasiada frecuencia, el tratamiento de la TCC y las drogas no curan el trauma porque se enfocan en los síntomas: controlan la "depresión", la "ansiedad", los recuerdos, las pesadillas, la falta de sueño, los factores desencadenantes; hablar sobre el trauma con la esperanza de cambiar la percepción del trauma. Las drogas se manejan, y hablar sobre el trauma mantiene a muchos sobrevivientes de trauma atrapados en ese trauma al tener que revivirlo cada vez que se repite la historia.

Cuanto más aprendió Yvonne sobre el trauma después de la muerte de su hija, más sabía que podíamos hacerlo mejor, que teníamos que hacerlo mejor. El trauma salpica y cada uno de nosotros siente los efectos del trauma. Considere algunas estadísticas:

- En 2018, se escribieron más de 611 millones de recetas de medicamentos psiquiátricos en los EE. UU. para una población de menos de 329 millones de personas.
- Entre 2000 y 2020, más de 800.000 estadounidenses se suicidaron. Eso es más que la población de 60 (de 67) condados de Florida.
- El 83% de nuestros jóvenes del centro de la ciudad informa haber experimentado un trauma, y uno de cada diez niños menores de 6 años informa haber presenciado un tiroteo o un apuñalamiento.
- En 2020, más de 580,000 estadounidenses se quedaron sin hogar, incluidos niños, familias y veteranos;

continúa en la página 28

ProHealth

MEDICAL MEMBERSHIP

NO APPOINTMENTS OR DOCTORS ORDER NEEDED!
(NO SE NECESITA CITA NI ORDEN MÉDICA)

TALK TO A DOCTOR ANYTIME AT NO ADDITIONAL COST!
(HABLE CON UN MÉDICO EN CUALQUIER MOMENTO SIN COSTO ADICIONAL)

\$45/mo

That's only 28¢ an hour for a full time employee!

BEAT THE HIGH COST OF HEALTHCARE!

- ✓ **Unlimited Primary Care (\$0/copay)** office visits: cold (resfriado), sore throat (dolor de garganta), fever (fiebre), pain (dolor) ...
- ✓ **TELADOC Medico video consulta (\$0/copay)** - no matter where you are you can Teladoc
- ✓ **Minor Emergency Care (Atención de Emergencia Menor):** lacerations (laceraciones), burns (quemaduras), bites (mordeduras), rashes (erupciones) ...
- ✓ **Chronic Disease Management (Manejo de Enfermedades Crónicas)** (High BP (Presión Alta), Diabetes, Cholesterol, Anxiety (ansiedad) ...
- ✓ **25% off Lab Work**- Common in office tests are (Strep, Flu, UTI ...)
- ✓ **25% off in-office procedures**
- ✓ **Free Annual Flu Vaccine (Gratis: Vacunas contra la Gripe)**
- ✓ **Free Annual Physical (Gratis: Exámenes Físicos)**
- ✓ **Womens Health (Salud de Mujer)**
- ✓ **Free Monthly B-12 shot and 50% off Lipotrix**

\$540
Full Year of Coverage

And so much more!

Healthcare Services Provided For:

Servicios de atención médica adicionales incluyen

<ul style="list-style-type: none"> ■ Minor Emergencies ■ High Blood Pressure ■ Physicals (DOT, School, Sports ...) ■ Diabetes Management ■ Colds, Sore Throat, Fever ■ Flu-Like Symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anxiety ■ High Cholesterol ■ Women's Health ■ Arthritis, Joint Pain ■ Weight Loss Program ■ And much more!
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

¡Pacientes de habla hispana son bienvenidos!

Gulf Breeze Pensacola Fort Walton Beach
Crestview Santa Rosa Beach Milton

ProHealthFL.com

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 /fuegogrillfbw

¡UNETE A NUESTRO EQUIPO!

BUSCAMOS REPRESENTANTES DE VENTAS (SE PAGA POR COMISIÓN)

SE NECESITAN REPRESENTANTES EN: TALLAHASSEE/QUINCY, FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY, PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!

SE UNO DE NUESTROS COLABORADORES DE CONTENIDO,
MANDAMOS ARTICULOS



¡SOMOS TU PERIÓDICO!

Necesitamos tu ayuda para crear secciones de ciudades:

¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola!
"Aquí en Panama City"

Para más detalles: **850-368-3505**
conexionflorida@gmail.com

CONEXIÓN será distribuido en más de 100 sitios en el Noroeste de La Florida y pueblos cercanos de Alabama. Llámanos si quieres que tu establecimiento sea uno de esos lugares.

Búscanos pronto en:

conexionflorida.com

Buscanos en:



THIS EARTH DAY, COMMUTE ANOTHER WAY



Scan the QR Code
to learn more!

RideOn
Commuter Services

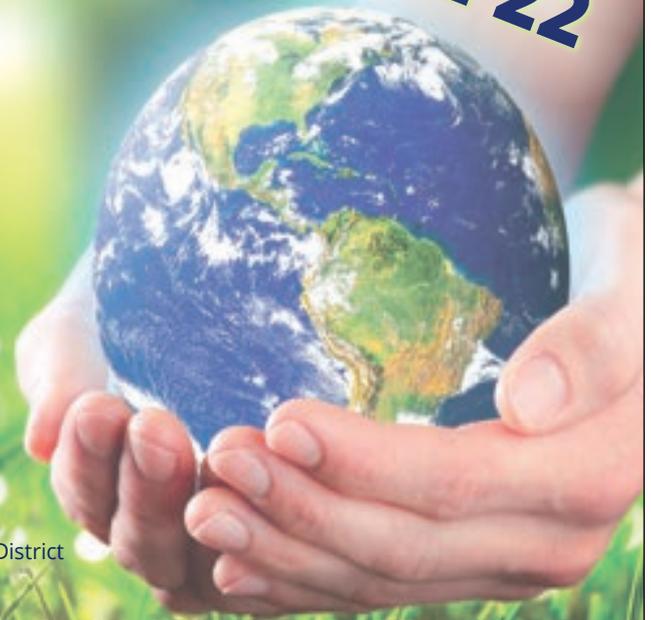
www.RideOnTogether.org

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



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.

EARTH DAY IS APRIL 22





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



En observación del Mes de Concientización sobre el Autismo, las citas de este mes provienen de dos jóvenes que están dentro del Espectro del Autismo y son defensoras incansables de la Concientización sobre el Autismo.

Rachel es actriz, cantante, modelo, escritora y defensora de la concienciación sobre el autismo. Recientemente fue coronada Miss Florida for America 2023.

Dani tiene un MBA de la Universidad de Woodbury, es orador público e instructor de animación. Ella es la fundadora de Danimation Entertainment.

Todo el mundo tiene una montaña que escalar y el autismo no ha sido mi montaña, ha sido mi oportunidad de victoria. – *Rachel Barcellona*

¡Todo ES posible! ¡Si yo puedo hacerlo, y tú también puedes! – *Dani Bowman*

In observation of Autism Awareness Month, this month's quotes come from two young ladies who are within the Autism Spectrum and are tireless advocates for Autism Awareness!

Rachel is an actress, Singer, model, and writer and Autism awareness advocate. She was recently crowned Miss Florida for America 2023.

Dani has an MBA from Woodbury University, is a public speaker and animation instructor. She is the Founder of Danimation Entertainment.

Everyone has a mountain to climb and autism has not been my mountain, it has been my opportunity for victory. – *Rachel Barcellona*

Anything IS possible! If I can do it, so can you! – *Dani Bowman*

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.

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

job stress cont.

result in greater work absenteeism, a decrease in productivity, it is also related to higher rates of accidents and injuries, which increase administrative costs for medical care.

Second, job stress can have an impact on the quality of work and job satisfaction of employees. When employees are stressed, they are more likely to make mistakes, have difficulty concentrating, and have trouble making decisions. Additionally, job stress can cause employees to feel dissatisfied with their work and life in general, which can lead to increased job turnover and increased recruiting and training costs.

Third, work stress can have an impact on the organizational culture and the relationship between employees and the company's management. When employees are stressed, they are more likely to feel unmotivated, disengaged, and disengaged from their

work. In addition, job stress can cause employees to feel distrustful of company direction and policies, which can lead to an increase in labor disputes and increased legal and dispute resolution costs.

In summary, work stress has a significant impact on the physical and mental health of employees, on the quality of work, on the job satisfaction of employees, on the organizational culture, on the relationship between employees and management. These impacts have a significant economic and social cost, both for individuals and for organizations.

But what can companies and employees do to reduce the cost of work stress?

In the first place, to reaffirm that together, individuals and companies (due to shared responsibility) can create healthy work spaces that are attentive to the well-being of employees while being highly productive.

Without solidarity, humanity has no future.

It is important that companies commit to creating a work culture that promotes such well-being.

After a firm intention to create that organizational culture, one of the first steps is to know the causes that produce stress, since it is of vital importance to break its continuity.

As a step followed, learn about the value system of the current business culture and reflect on whether this is what will allow us to obtain the well-being objectives outlined and, if necessary, make the appropriate adjustments.

While working to solve the origin that generates stress, there are many actions that organizations can and it is recommended that they implement to manage it, thus preventing it from increasing and its consequences from being greater.

Plus Three presenta la campaña “Until Justice Just Is” de YWCA USA

Fuente: Plus 3

MIAMI, 4 de abril de 2023 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ --

Plus Three, una agencia de tecnología, diseño, recaudación de fondos, narración de historias, video y producción de eventos propiedad de minorías y mujeres, presentó hoy “Until Justice Just Is” (UJJI), un rediseño completo de la iniciativa anual de la YWCA USA que trabaja para concienciar sobre el racismo sistémico y actúa como una hoja de ruta sobre cómo los individuos, las comunidades y las corporaciones pueden tomar medidas accionables para eliminarlo.

El proyecto, que se centró en la ejecución de una remodelación estética completa con una revisión integral del diseño y la estrategia de marca, encargó a Plus Three la creación de una marca más igualitaria que se alejara de la anterior campaña de la organización “Stand Against Racism” para adoptar una más inclusiva “Until Justice Just Is”.

El componente de llamada a la acción de la campaña forma parte del Desafío por la Justicia Racial, un programa de un mes de duración



con una página web y una aplicación móvil específicas, disponibles tanto en español como en inglés, y destinado a crear un tiempo y un espacio únicos para construir hábitos de justicia social más eficaces.

“Plus Three se inspira habitualmente en el trabajo y la misión de YWCA USA”, afirmó el director general y fundador de Plus Three, Juan Proaño. “No hay otra organización que haga el trabajo que ellos hacen de forma más eficaz. Estamos orgullosos de apoyar a Margaret Mitchell, a todo el equipo de YWCA USA y a sus afiliados en sus esfuerzos por hacer avanzar la justicia racial”.

Además de la creación de todos los elementos de diseño, Plus Three proporcionó el desarrollo del sitio web, los contenidos escritos, las redes sociales y la producción integral del evento virtual Advancing

Justice: Ensuring Equity for All, que se transmitirá el 13 de abril a las 3:00 p. m. hora estándar del este.

La participación está abierta al público. “Estamos muy entusiasmados con la campaña 2023 de la YWCA, Until Justice Just Is (UJJI), y nos emociona contar con Plus Three para que nos ayude a dar vida a nuestra campaña”, declaró Margaret Mitchell, directora general de YWCA USA. “Nuestra campaña UJJI pretende concienciar sobre el racismo sistémico y sobre cómo cada uno de nosotros puede actuar para hacer avanzar la justicia a través de su propia educación personal y su compromiso con la justicia social y de género. En YWCA, creemos que hacer realidad nuestra misión de eliminar el racismo y empoderar a las mujeres significa estar a la altura en nuestras propias prácticas internas, y estamos muy orgullosos de asociarnos con una empresa propiedad de minorías y mujeres para realizar este trabajo. Estamos muy satisfechos con el trabajo que Plus Three ha realizado para esta campaña y les agradecemos que hayan utilizado su experiencia para trabajar con nosotros en el avance de la justicia en las comunidades a las que servimos”.

Este es el noveno año que la YWCA pone en marcha esta campaña, que está diseñada para centrar el trabajo por la justicia racial de la red de asociaciones locales de YWCA ofreciendo guías de debate contra el racismo, bibliotecas

de aprendizaje, capacitación en equidad para los lugares de trabajo, convocatorias de activistas locales y líderes nacionales, y muchos otros enfoques únicos basados en la comunidad para hacer avanzar la justicia.

Para saber más sobre Until Justice Just Is y YWCA USA, visite justice.ywca.org.

Para ver un estudio de caso de este proyecto, visite: <https://plusthree.com/ywca>

Acerca de Plus Three: Plus Three es una agencia de tecnología, diseño, recaudación de fondos, narración de historias, video y producción de eventos con sede en Miami. Plus Three, fundada, dirigida y propiedad de Juan Proaño y Deirdre Hannigan Monroy, defiende causas progresistas mediante la creación de soluciones elegantes y equitativas que ayudan a abordar problemas y cuestiones sociales a través de la creación de contenidos, la narración de historias y la recaudación de fondos. Para obtener más información, visite plusthree.com.

Acerca de YWCA: YWCA USA tiene la misión de eliminar el racismo, empoderar a las mujeres, defender la justicia social, ayudar a las familias y fortalecer las comunidades. Si desea obtener más información, visite ywca.org.



“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

Plus Three Introduces YWCA USA's "Until Justice Just Is" Campaign

Source: Plus 3



MIAMI, April 4, 2023 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Plus Three, a minority- and women-owned technology, design, fundraising, storytelling, video and event production agency, today launched "Until Justice Just Is" (UJJI), a complete redesign of YWCA USA's annual initiative that works to raise awareness of systemic racism and acts as a roadmap for how individuals, communities and corporations can take actionable steps to eliminate it.

The project, which focused on executing a complete aesthetic revamp with a comprehensive design and brand strategy overhaul, tasked Plus Three with creating a more egalitarian brand that moved away from the organization's previous "Stand Against Racism" to adopt a more inclusive "Until Justice Just Is".

The call-to-action component of the campaign is part of the Racial Justice Challenge, a month-long program with a dedicated website and mobile app, available in both Spanish and English, designed to create a time and a unique space to build more effective habits of social justice.

"Plus Three is regularly inspired by the work and mission of YWCA USA," said Plus Three CEO and Founder

Juan Proaño. "There is no other organization that does the work they do more effectively. We are proud to support Margaret Mitchell, the entire YWCA USA team, and their affiliates in their efforts to advance racial justice."

In addition to creating all design elements, Plus Three provided website development, written content, social media, and full production for the Advancing Justice: Ensuring Equity for All virtual event, which will air April 13 at 3:00 p.m. Eastern Standard Time.

Participation is open to the public. "We are very excited about the YWCA's 2023 campaign, Until Justice Just Is (UJJI), and excited to have Plus Three help us bring our campaign to life," said Margaret Mitchell, CEO of YWCA USA. "Our UJJI campaign aims to raise awareness of systemic racism and how each of us can act to advance justice through our own personal education and commitment to gender and social justice. At the YWCA, we believe that making our mission to eliminate racism and empower women means living up to our own internal practices, and we are

continued page 27

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,
Beans,
Veggies...

EMPANADAS \$3

PEPITOS \$10

305-878-5573

we do cantina



TENDENCIAS DE EMPLEO

Fuente: Tendencias de Empleo
Express Employment Professionals, marzo de 2023

TASA DE DESEMPLEO 3,6%

La economía de EE. UU. agregó 311,000 empleos no agrícolas en febrero, ya que la tasa de desempleo aumentó levemente del 3,5 % en enero al 3,6 % en febrero. La industria del ocio y la hospitalidad tuvo el mayor aumento de empleo en el sector privado, agregando 105,000 puestos, mientras que los empleos gubernamentales aumentaron en 46,000. Obtenga más información del reciente informe de empleo compilado por la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. y vea la tasa de desempleo en su estado.

EMPLEO EN LA INDUSTRIA PRINCIPAL:

- Construcción: +24,000
- Fabricación: -4.000
- Comercio Minorista: +50,100
- Transporte y Almacenamiento: -21.500
- Información: -25.000
- Servicios profesionales y empresariales: +45.000
- Servicios de Educación y Salud: +74.000
- Asistencia Sanitaria y Social: +62.800
- Ocio y Hostelería: +105.000
- Gobierno: +46,000

Casi la mitad de las empresas estadounidenses no pueden cubrir puestos vacantes

ExpressPros.com – 8 de marzo de 2023

A pesar de las perspectivas optimistas de contratación para 2023, el 91 % de las empresas de EE. UU. esperan enfrentar desafíos, incluido el 45 % de los gerentes de contratación que dicen que tienen puestos vacantes que no pueden cubrir.

Esto es según una encuesta de The Harris Poll encargada por Express Employment Professionals, con el 45% reportando trabajos abiertos como la proporción más alta desde el inicio del estudio (42% primera mitad de 2022, 43% segunda mitad de 2021, 40% primera mitad de 2021, 41% segundo semestre de 2020 y 40% primer semestre de 2020).

Quienes tienen vacantes dicen que es por falta de postulantes. Esto incluye a los solicitantes que carecen

de experiencia relevante (47 %), habilidades duras (46 %), solicitantes en general (40 %) y/o habilidades blandas (31 %).

Más allá de la falta de solicitantes, las empresas han estado plagadas de rotación. Más de un tercio de los gerentes de contratación de EE. UU. (35 %) predicen que la rotación de empleados en su empresa aumentará este año, una caída abrupta desde principios de este año y una proporción que no se veía desde la primavera de 2020.

Desafortunadamente, cada año la rotación de personal le cuesta a las empresas un promedio de \$62 542 (por ejemplo, costo de reconstrucción, pérdida de productividad), y casi una cuarta parte (23 %) dice que le cuesta

a su empresa \$100 000 o más por año. En un esfuerzo por contrarrestar esta rotación, las empresas planean volver

a contratar (81 %), posiblemente para puestos vacantes debido a la rotación o aquellos que aún no se han cubierto.

El empleo temporal sigue aumentando

Analistas de la industria de dotación de personal - 10 de marzo de 2023

A pesar de las perspectivas optimistas de contratación para 2023, el 91 % de las empresas de EE. UU. esperan enfrentar desafíos, incluido el 45 % de los gerentes de contratación que dicen que tienen puestos vacantes que no pueden cubrir.

Esto es según una encuesta de The Harris Poll encargada por Express Employment Professionals, con el 45% reportando trabajos abiertos como la proporción más alta desde el inicio del estudio (42% primera mitad de 2022, 43% segunda mitad de 2021, 40% primera mitad de 2021, 41% segundo semestre de 2020 y 40% primer semestre de 2020).

Quienes tienen vacantes dicen que es por falta de postulantes. Esto

incluye a los solicitantes que carecen de experiencia relevante (47 %), habilidades duras (46 %), solicitantes en general (40 %) y/o habilidades blandas (31 %).

Más allá de la falta de solicitantes, las empresas han estado plagadas de rotación. Más de un tercio de los gerentes de contratación de EE. UU. (35 %) predicen que la rotación de empleados en su empresa aumentará este año, una caída abrupta desde principios de este año y una proporción que no se veía desde la primavera de 2020.

Desafortunadamente, cada año la rotación de personal le cuesta a las empresas un promedio de \$62 542 (por ejemplo, costo de reconstrucción,

Índice de tendencias de empleo aumentó en febrero

The Conference Board - 13 de marzo de 2023

Después de aumentar en enero, el Índice de Tendencias de Empleo (ETI, por sus siglas en inglés) de The Conference Board continuó aumentando de un 118,14 revisado a la baja en enero a 118,29 en febrero. El aumento se puede atribuir a las lecturas positivas de cuatro de los ocho componentes del índice: “Porcentaje de encuestados que dicen que encuentran ‘trabajos difíciles de conseguir’”, “Porcentaje de empresas con puestos que no pueden cubrir en este momento”, “Ofertas de trabajo,” y “Número de Empleados Contratados por la Industria de Ayuda Temporal”.

“El Índice de Tendencias de Empleo aumentó en febrero, pero

principalmente se ha movido lateralmente durante el año pasado”, dijo Frank Steemers, economista sénior de The Conference Board. “Hasta ahora, el crecimiento del empleo en 2023 ha sido fuerte y el índice sigue siendo bastante alto, lo que indica que es probable que continúen las sólidas ganancias de empleo en los próximos meses. Con un mercado laboral tan fuerte y un crecimiento salarial aún elevado, es probable que la Reserva Federal continúe aumentando las tasas de interés en su misión de reducir la inflación”.

continúa en la página siguiente

La confianza del consumidor disminuyó en febrero

The Conference Board – 28 de febrero de 2023

Después de disminuir en enero, la confianza del consumidor estadounidense continuó cayendo en febrero. El índice de confianza del consumidor del Conference Board disminuyó de una lectura revisada a la baja de 106,0 en enero a 102,9 en febrero. La perspectiva a corto plazo de los consumidores disminuyó ya que el índice de expectativas bajó de una lectura revisada de 76,0 en enero a 69,7 en febrero. El Índice de Situación

Actual, que muestra las opiniones actuales sobre las condiciones comerciales y laborales, subió de 151,1 en enero a 152,8 en febrero.

El informe también encontró que el 52% de los encuestados sentían que los trabajos eran abundantes actualmente, frente al 48,1% en enero; mientras que la cantidad de quienes dijeron que era difícil conseguir trabajo bajó de 11.1% en enero a 10.5% en febrero.

UNEMPLOYMENT TRENDS

Source: Employment Trends, Express Employment Professionals, March 2023

UNEMPLOYMENT RATE 3.6%

The U.S. economy added 311,000 nonfarm jobs in February, as the unemployment rate increased slightly from 3.5% in January to 3.6% in February. The Leisure and Hospitality industry had the largest increase in employment in the private sector, adding 105,000 positions, while Government jobs increased by 46,000. Learn more from the recent employment report compiled by the U.S. Bureau of Labor Statistics and view the unemployment rate in your state.

MAJOR INDUSTRY EMPLOYMENT:

- Construction: +24,000
- Manufacturing: -4,000
- Retail Trade: +50,100
- Transportation and Warehousing: -21,500
- Information: -25,000
- Professional and Business Services: +45,000
- Education and Health Services: +74,000
- Health Care and Social Assistance: +62,800
- Leisure and Hospitality: +105,000
- Government: +46,000

Nearly Half of US Companies Can't Fill Open Positions

ExpressPros.com – March 8, 2023

Despite the optimistic hiring outlook for 2023, 91% of U.S. companies expect to face challenges, including 45% of hiring managers who say they have open positions they cannot fill. This is according to a survey from The Harris Poll commissioned by Express Employment Professionals, with 45% reporting open jobs as the highest

proportion since the study's inception (42% first half of 2022, 43% second half of 2021, 40% first half of 2021, 41% second half of 2020, and 40% first half of 2020).

Those who have open positions say it is due to a lack of applicants. This

continued page 27

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

Díaz Koontz
business services, inc.
taxes • accounting • payroll

Servicios de Contabilidad / Impuestos Personales y Corporativos / Nómina
Nuestra oficina esta abierta el año entero para servirles y contamos con profesionales Bilingües

LLÁMENOS PARA UNA CITA!

- 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 refiera
- Si desean formar una Corporación o un LLC también podemos ayudarle

Laury M. Díaz-Koontz, MBA, AFSP
7 S. New Warrington Rd. • Pensacola, FL 32507
Tél: 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997
lkoontz@sbsi.biz • www.sbsi.biz

aumento de estudiantes del idioma inglés cont.

mujeres jóvenes.

Como co fundador de una organización juvenil, United for a Good Cause Inc., nos hemos comprometido a ser parte de este comité que el Sr. Massey ha iniciado, e invitamos y desafiamos a otras organizaciones sin fines de lucro y defensores de la juventud, así como a los miembros empresariales de la región, a unirse a nosotros.

Los jóvenes son nuestro futuro es una declaración común hecha por muchos. Cada vez que escucho a alguien decir eso, mi primera pregunta para ellos es “pero ¿qué estás haciendo TÚ para ayudar a ese hombre o mujer joven a tener la oportunidad de que su futuro sea exitoso?”

A la comunidad hispana, los invito a ponerse en contacto conmigo si están

English language users cont.

social night” at her school to which she “would be inviting the parents of the Hispanic ELL students.” This was a project that her and the school’s Principal, Mrs. Heather Williams, wanted to do to show those parents that “they were welcomed at the school regardless of whether they spoke English or not” and hopefully relay to them “the importance of the parents visiting with the teachers, learning about their kids’ education and know that the school had official translators/interpreters to help to communicate with them.”

Mrs. Williams, Mrs. Duhon hosted the event and were accompanied by school volunteers including the school’s translator/interpreter. They served some delicious catered food, soft drinks and cookies and also invited several non-profit organizations and government entities that serve families to the event. It was a great success and they soon got phone calls about what they did from other schools wanting to emulate the activity!

Florida’s diversity of ELLs surpasses most states in the country! Our state is ranked 3rd in ELL

interesados en aprender más sobre lo que pueden hacer para ser parte de este esfuerzo. Existe una necesidad actual de traductores e intérpretes de español/inglés. Además, se está considerando un programa de tutoría para estudiantes hispanos y, definitivamente, existen programas de voluntariado actuales dentro de las escuelas de los que usted también puede ser parte.

Esperamos que muchas personas de diferentes orígenes, hablantes de diferentes idiomas y otros líderes interesados en ser parte de la solución se unan al comité o lo apoyen de cualquier manera positiva que puedan.

¡Podemos hacer una diferencia en la vida de estos niños ELL ahora y en su futuro! ¡Esto solo puede ser algo bueno para nuestra comunidad en general, nuestro estado y nuestro país!

population and while Spanish is the major native language of these students, the ELLs speak more than 300 different languages!

At that Max Bruner event, the Hispanic leaders who attended were joined by several others who were not Hispanic, which I think was a wonderful thing, because this issue is NOT a “Hispanics issue.” Indeed, just like it is overall in Florida, a large number of ELLs in Okaloosa County, and I’m sure in surrounding counties too, are Spanish speakers, but, of the over 1,500 ELLs that Okaloosa County serves, they represent more than 50 different language or cultural backgrounds.

There are several “negative things” that go along with being an ELL student, including the challenges of not understanding teachers, classmates and/or administrators, but issues of bullying and depression are also prevalent.

The continued growth of ELL students also causes challenges such as “are there enough translators/interpreters within the system to support the growth? Are the right

approaches and programs being used to ensure the ELLs reach a level of proficiency that allows them to succeed in school, to progress to the next grade and not fall behind, etc., etc.

It is great to see that the Okaloosa School District is being proactive in taking steps to do their best for these kids...and their parents. During a recent meeting hosted by Mr. Gary Massey, Emergent Bilinguals/ESOL Title III Director, a mix of local area leaders (Hispanic and Non-Hispanic), as well as teachers and administrators from other schools, several parents and invitees learned about the different programs the district uses and also about future things they are trying to implement.

At this meeting, Mr. Massey informed us of the formation of the ELL CONNECTIONS committee he is forming. The slogan for the committee says it all “The ELL Community and schools working TOGETHER to ensure ELL Student Success.”

This is indeed a COMMUNITY-wide issue ladies and gentlemen! Those that are working directly with the ELL kids or administering the programs within the schools are doing their job, as a COMMUNITY, the support of non-profit organizations, businesses, and regular folks (maybe via volunteering as translators, interpreters or mentors) will be critical in helping ensure the academic, social, and future success of these young men and women!

qué es el autismo cont.

Intervención y Apoyos

La intervención temprana puede mejorar el aprendizaje, la comunicación y las habilidades sociales, así como el desarrollo cerebral subyacente.

El análisis conductual aplicado (ABA) y las terapias basadas en sus principios son las intervenciones conductuales más investigadas y utilizadas para el autismo.

Muchos niños afectados por el autismo también se benefician de otras intervenciones como la terapia del habla y ocupacional.

As one of the founders of a youth organization, United for a Good Cause Inc., we have pledged to be part of this committee Mr. Massey has started, and we both invite and challenge other non-profit organizations and youth advocates, as well as the business community of the region, to join hands with us.

The youth are our future is a common statement made by many. Whenever I hear someone say that, my first question to them is “but what are YOU doing to help that young man or woman have a chance at their future being a successful one?”

To the Hispanic community, I invite you to contact me if you are interested in learning more about what you can do to be part of this effort. There is a current need for Spanish/English translators and interpreters. In addition, a mentorship program for Hispanic students is being considered and most definitely, there are current volunteer programs within the schools that you can also be part of.

We hope many individuals of different backgrounds, speakers of different languages and other leaders interested in being part of the solution will join the committee or support it in whatever positive way they can.

We can make a difference in the lives of these ELL kids now and in their future! This can only be a good thing for our community at large, our state and our country!

La regresión del desarrollo, o la pérdida de habilidades, como el lenguaje y los intereses sociales, afecta a alrededor de 1 de cada 5 niños a los que se les diagnosticará autismo y, por lo general, ocurre entre los 1 y los 3 años.

Síntomas del autismo: para obtener más información sobre los síntomas, vaya aquí: www.autismspeaks.org/what-are-symptoms-autism.

English version page 28

unemployment trends cont.

includes applicants who lack relevant experience (47%), hard skills (46%), applicants in general (40%), and/or soft skills (31%).

Beyond a lack of applicants, companies have been plagued with turnover. More than a third of U.S. hiring managers (35%) predict employee turnover at their company will increase this year—a precipitous drop from earlier this year and a

proportion not seen since the spring of 2020.

Unfortunately, each year employee turnover costs companies an average of \$62,542 (e.g., cost to rehire, lost productivity), and nearly a quarter (23%) say it costs their company \$100,000 or more per year. In an effort to counteract this turnover, companies are planning to rehire (81%)—possibly for positions open due to turnover or those they have yet to fill.

Temporary Employment Continues to Rise

Staffing Industry Analysts – March 10, 2023

After increasing in January, the U.S. temporary help industry continued to rise in February adding 6,800 jobs, according to the Bureau of Labor Statistics. The change in temporary employment was revised from a loss of 40,900 in December to 55,000, while the gain of 25,900 in January was revised downward to a gain of 15,300.

The number of temporary jobs as a percentage of overall employment (temporary penetration rate) remained the same from a revised rate of 1.97% in January to 1.97% in February.

“With declining average weekly hours and an uptick in unemployment rate, today’s jobs report indicates a continuation of the pattern of gradual softening in the US labor market,” said Timothy Landhuis, VP of research at Staffing Industry Analysts. “That said, by historical measures, the labor market remains very robust, and the uptick in labor participation rate is particularly welcome news for the economy and for the staffing industry.”

Employment Trends Index Increased in February

The Conference Board – March 13, 2023

After increasing in January, The Conference Board Employment Trends Index (ETI) continued to rise from a downwardly revised 118.14 in January to 118.29 in February. The increase can be attributed to positive readings from four out of eight index components: “Percentage of Respondents Who Say They Find ‘Jobs Hard to Get,’” “Percentage of Firms With Positions Not Able to Fill Right Now,” “Job Openings,” and “Number of Employees Hired by the Temporary-Help Industry.”

“The Employment Trends Index increased in February, but it has mainly been moving sideways over the past year,” said Frank Steemers, Senior Economist at The Conference Board. “So far, job growth in 2023 has been strong and the Index remaining quite high signals that solid job gains will likely continue over the next months. With such a strong labor market and wage growth still elevated, the Federal Reserve will likely continue to further increase interest rates in its mission to lower inflation.”

Consumer Confidence Declined in February

The Conference Board – Feb. 28, 2023

After decreasing in January, U.S. consumer confidence continued to dip in February. The Conference Board’s Consumer Confidence Index decreased from a downwardly revised reading of 106.0 in January to 102.9 in February. The short-term outlook of consumers decreased as the Expectations Index was down from a revised reading of 76.0 in January to 69.7 in February. The Present Situation Index, which

shows current views on business and labor conditions, was up from 151.1 in January to 152.8 in February.

The report also found that 52% of respondents felt jobs were currently plentiful, up from 48.1% in January; while the amount of those who said jobs were hard to get was down from 11.1% in January to 10.5% in February.

Plus 3 cont.

very proud to partner with a minority-owned and women-owned company to do this work. We are very pleased with the work Plus Three has done made for this campaign and we thank them for using their experience to work with us to advance justice in the communities we serve.”

This is the ninth year that the YWCA has launched this campaign, which is designed to focus the racial justice work of the YWCA network of local associations by offering anti-racism discussion guides, learning libraries, equity training for workplaces, calls from local activists and national leaders, and many other unique community-based approaches to advancing justice.

To learn more about Until Justice Just Is and YWCA USA, visit www.justice.ywca.org.

To view a case study of this project, visit: www.plusthree.com/ywca.

About Plus Three: Plus Three is a Miami-based technology, design, fundraising, storytelling, video and event production agency. Plus Three, founded, directed and owned by Juan Proaño and Deirdre Hannigan Monroy, champions progressive causes by creating elegant and equitable solutions that help address social problems and issues through content creation, storytelling and fundraising. Of funds. For more information, visit www.plusthree.com.

About YWCA: YWCA USA has a mission to eliminate racism, empower women, advocate for social justice, help families, and strengthen communities. For more information, visit ywca.org.

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

What is Autism – There is no one type of Autism, but Many

Source: autismspeaks.org



Autism, or autism spectrum disorder (ASD), refers to a broad range of conditions characterized by challenges with social skills, repetitive behaviors, speech and nonverbal communication. According to the Centers for Disease Control, autism affects an estimated 1 in 36 children in the United States today.

We know that there is not one autism but many subtypes, most influenced by a combination of genetic and environmental factors. Because autism is a spectrum disorder, each person with autism has a distinct set of strengths and challenges. The ways in which people with autism learn, think and problem-solve can range from highly skilled to severely challenged. Some people with ASD may require significant support in their daily lives, while others may need less support and, in some cases, live entirely independently.

Several factors may influence the development of autism, and it is often accompanied by sensory sensitivities and medical issues such as gastrointestinal (GI) disorders, seizures or sleep disorders, as well as mental health challenges such as anxiety, depression and attention issues.

Signs of autism usually appear by age 2 or 3. Some associated development delays can appear even earlier, and often, it can be diagnosed as early as 18 months. Research shows that early intervention leads to positive outcomes later in life for people with autism.

Autism Prevalence

In 2023, the CDC reported that approximately 1 in 36 children in

the U.S. is diagnosed with an autism spectrum disorder (ASD), according to 2020 data.

- Boys are four times more likely to be diagnosed with autism than girls.
- Most children were still being diagnosed after age 4, though autism can be reliably diagnosed as early as age 2.
- 31% of children with ASD have an intellectual disability (intelligence quotient [IQ] <70), 25% are in the borderline range (IQ 71–85), and 44% have IQ scores in the average to above average range (i.e., IQ >85).
- Autism affects all ethnic and socioeconomic groups.
- Minority groups tend to be diagnosed later and less often.
- Early intervention affords the best opportunity to support healthy development and deliver benefits across the lifespan.
- There is no medical detection for autism.

Intervention and Supports

Early intervention can improve learning, communication and social skills, as well as underlying brain development.

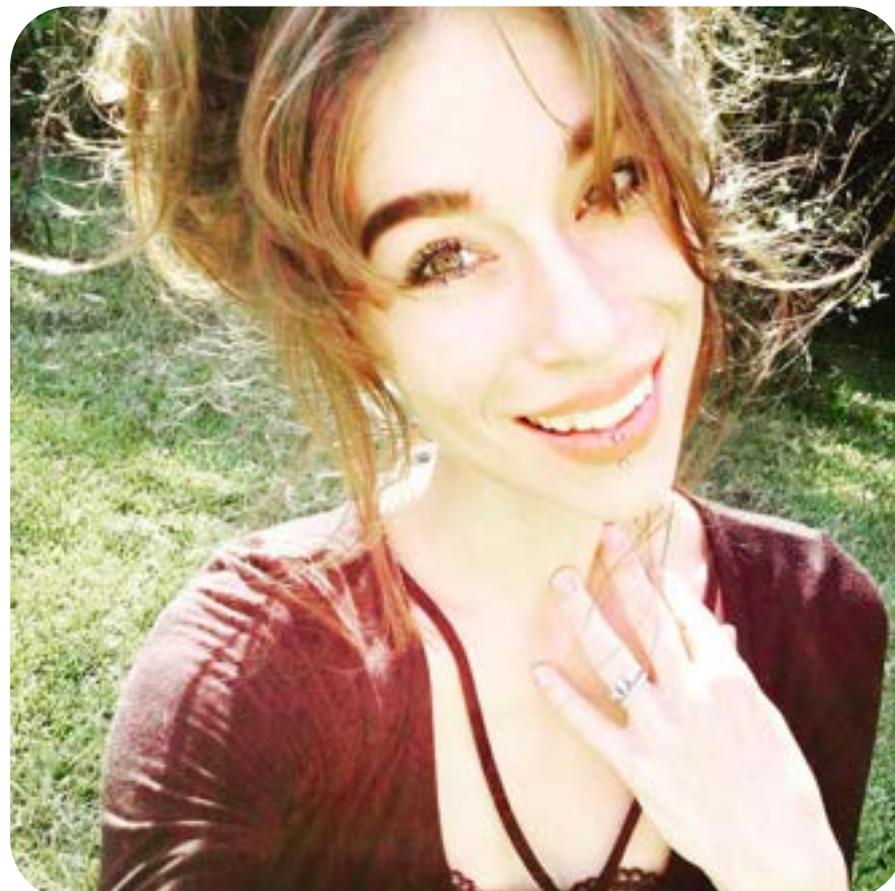
Applied behavior analysis (ABA) and therapies based on its principles are the most researched and commonly used behavioral interventions for autism.

Many children affected by autism also benefit from other interventions such as speech and occupational therapy.

Developmental regression, or loss of skills, such as language and social interests, affects around 1 in 5 children who will go on to be diagnosed with autism and typically occurs between ages 1 and 3.

Symptoms of Autism: To learn more about the symptoms, go here: www.autismspeaks.org/what-are-symptoms-autism.

Shelby's Walk cont.



aproximadamente 35.000 hombres no tienen hogar debido al PTSD. Esto le costó a los EE. UU. \$ 869,1 millones anuales.

• El costo económico colectivo del trauma en los EE. UU. es de \$458 mil millones

Ahora considere lo que costaría financiar la curación del trauma durante un año para una persona:

- Terapeuta de trauma: \$5760 (sin seguro)
- Ejercicio: \$2400
- Entrenador de vida: \$1200
- Rehabilitación de adicción/abuso de sustancias (\$24000 por 30 días de hospitalización)
- Conexiones centradas en Cristo (gratis)

Total:

• Costo anual sin rehabilitación para pacientes internados: \$9,360

• Costo anual con rehabilitación para pacientes hospitalizados de 30 días: \$33,360

Yvonne se dio cuenta de que la curación le permite a una persona comenzar de nuevo sin que el peso del pasado la detenga. Además, la sanación da como resultado que menos vidas sean destruidas por el trauma, y cada uno de nosotros se beneficiará porque la sanación se propaga.

Ayude a Shelby's Walk Foundation a lograr su misión y objetivo haciendo una donación única o recurrente, ofreciendo su tiempo como voluntario, difundiendo el mensaje, brindando recursos o abogando por el cambio. Para obtener más información sobre la Fundación Shelby's Walk, visite www.shelbyswalk.org. Puede comunicarse con Yvonne Harper enviando un correo electrónico a yvonne@shelbyswalk.org o llamando al 888.251.0303.

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 PLOOCH
Vendedor de Autos



JUAN PLOOCH
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





**¡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



**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. 1977

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

[@PENSACOLA_GCMCC](https://www.facebook.com/PENSACOLA_GCMCC) [in](https://www.linkedin.com/company/gcmccpensacola) @COMPANY/GCMCCPENSACOLA
850.438.3983 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
321 N. DEVILLIERS ST., SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

10
IN



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 MARGARTAS
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