

CONEXIÓN

Vol 9 • Issue 2 • Feb. 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



Happy Valentine's Day - Feliz Día de San Valentín

¿Somos Adictos al Sarcasmo?

Por Sheryl Boldt

Pensaste que podías parar en cualquier momento. Lo siguiente que sabes es que estás enganchado.

¿Qué pasó por tu mente cuando leíste las oraciones iniciales? Probablemente pensó en un comportamiento adictivo con el que usted o alguien que usted quiere están luchando.

Pero, ¿la “amargura” también pasó por tu mente?

Piénsalo. En este entorno políticamente cáustico, ¿con qué frecuencia cedemos a pensamientos de odio sobre personas con las que no estamos de acuerdo?

continúa página 6

Are We Addicted to Snark?

By Sheryl Boldt

You thought you could stop any time. Next thing you know, you're hooked.

What went through your mind when you read the opening sentences? Likely you thought about an addictive behavior you or someone you care about is struggling with.

But did “bitterness” also cross your mind?

Think about it. In this politically caustic environment, how often do we

give in to hateful thoughts about people with whom we disagree?

We foolishly thought we could handle a bitter thought now and then. That we could stop any time. But ... next thing we knew ... we were hooked.

Before long, we can't stop ourselves. Those who disagree with us are clearly

continued page 7



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 productos 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
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

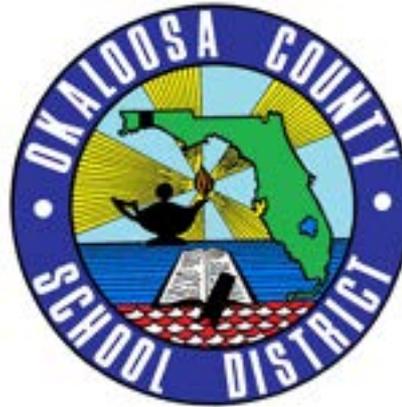
Conexión es una publicación mensual de Conexión Media Group. Los artículos y editoriales firmados no reflejan necesariamente la opinión del periódico y son responsabilidad exclusiva de sus autores. Conexión no es responsable, ni asegura de manera alguna los productos y ofertas que aparecen en la publicidad 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

Academia STEMM de Okaloosa nominada para el Programa Nacional Listón Azul

Fuente: Comunicado de prensa del Distrito Escolar de Okaloosa, 30 de enero de 2023



La Academia STEMM de Okaloosa ha sido seleccionada para participar en el Programa Nacional Listón Azul 2022-2023. El programa honra a las escuelas primarias y secundarias públicas cuyos estudiantes alcanzan niveles muy altos. La Academia STEMM de Okaloosa es una escuela intermedia pública con un enfoque en los campos de ciencia, tecnología, ingeniería, matemáticas y medicina. Debido al programa de estudio riguroso y avanzado con clases de nivel secundario que se ofrecen a partir del sexto grado, los estudiantes son seleccionados para asistir en base a un sólido historial académico de alto rendimiento en matemáticas y ciencias. El Departamento de Educación de Florida (FDOE) nominó a STEMM Academy para el Departamento de Educación de los Estados Unidos (USDOE)

Okaloosa STEMM Academy Nominated for the National Blue Ribbon Program

Source: School District of Okaloosa Press Release, January 30, 2023

The Okaloosa STEMM Academy has been selected to participate in the 2022-2023 National Blue Ribbon Program. The program honors public elementary and secondary schools whose students achieve at very high levels. The Okaloosa STEMM Academy is a public middle school with a focus on Science, Technology, Engineering, Math, and Medical fields. Due to the rigorous, advanced program of study with high school-level classes offered beginning in 6th grade, students are selected to attend based on a

debido a su alto rendimiento ejemplar basado en los datos de rendimiento de 2021-2022:

- Obtuvo una calificación escolar de A para el año escolar 2021-2022;
- Desempeñó, como una escuela entera, en el 15% superior en el estado; y
- Cada subgrupo (indio americano, asiático, negro/afroamericano, hispano, blanco, Aprendices del Idioma Inglés (ELL), Estudiantes con Discapacidades (SWD) y Económicamente en desventaja) se desempeñó en el 40% superior en el estado.
- Para las escuelas secundarias, la tasa de graduación y la preparación universitaria y profesional se desempeñaron en la parte superior 15% en el estado.

“Estoy muy orgulloso de la Academia STEMM por recibir esta nominación. Los datos de desempeño confirman el arduo trabajo de nuestros estudiantes y maestros, y su logro es algo de lo que todos podemos estar orgullosos como comunidad”, declaró el superintendente Marcus Chambers. Para aceptar la nominación, la Academia STEMM de Okaloosa deberá completar una solicitud ante el FDOE y el USDOE. El Secretario de Educación del USDOE hará un anuncio de las Escuelas Nacionales Listón Azul en septiembre de 2023.

solid academic record of high math and science achievement. The Florida Department of Education (FDOE) nominated STEMM Academy to the United States Department of Education (USDOE) due to exemplary high performance based on the 2021-2022 performance data:

- Earned a school grade of A for the 2021-2022 school year;

continued on page 9

El vals, un pasado accidentado

Por Idy Codington, historiadora de la danza. Theater with a Mission (TWAM)
Traducido por Alejandra Gutiérrez

Ningún baile de los últimos siglos, ni el Charleston, ni el Lindy, ni el Jitterbugging con música Rock and Roll, ni la Lambada, ni siquiera el Twerking, ha despertado la apasionada desaprobación moral que generó el Vals. En su primera introducción en Inglaterra en los primeros años del siglo XIX, el vals se consideraba tan vulgar y poco delicado que incluso el alocado Lord Byron, un notorio poeta romántico inglés conocido por su escandalosa vida privada, lo desaprobaba.

La señora Celnart, autora de El libro de cortesía de damas y caballeros, 1833, lo expresó sucintamente: “El vals es un baile de un carácter demasiado atrevido, y las damas solteras deberían abstenerse de bailarlo por completo, tanto en público como en privado. Sin embargo, a las jóvenes casadas se les puede permitir bailar el vals si lo hacen raramente y con personas que conocen”.

Se consideraba que los efectos del vals eran más nocivos para las mujeres jóvenes, que corrían el mayor riesgo físico por la excitación vertiginosa del baile.

“Hay algo en la proximidad de las personas, en las actitudes y en el movimiento que no concuerda con la delicadeza de las mujeres”, señaló una distinguida dama en El espejo de las gracias, 1813.

Donald Walker, en Ejercicios para damas, añadió en 1836 que el vértigo (la sensación de que tú, o el entorno que te rodea, se mueve o da vueltas) es uno de los grandes inconvenientes del vals y del carácter de esta danza, su giro rápido, el apretón de los bailarines, su contacto excitante, y las sucesiones demasiado rápidas y demasiado largas de emociones



agradables, producen a veces en mujeres de constitución sensible, “síncopes o desmayos, espasmos y otros accidentes que deberían hacerlas renunciar a él.”

El primer manual de danza en idioma inglés para enseñar el vals fue de Thomas Wilson titulado Una descripción del método correcto de bailar el vals, la forma autentica de esta danza de moda, que a partir de la graciosa y agradable belleza de sus movimientos ha obtenido un dominio sobre todas las demás áreas de esa cortés rama de la educación, 1816. Wilson, en ese momento, era el maestro de baile del King Theatre Opera House en Londres, Inglaterra.

Este manual usó la forma de casi todos los manuales de danza a partir del siglo XIX que he visto. La mitad del libro es un libro de etiqueta que establece reglas para la aceptación en una sociedad educada. La otra mitad proporciona instrucciones de baile. Dominar las reglas del comportamiento cortés y la capacidad de bailar en el campo de batalla de un baile o asamblea eran una necesidad para la movilidad ascendente durante esos años.

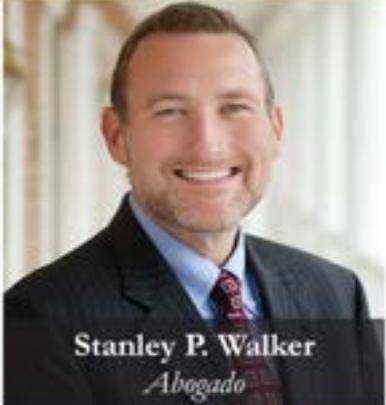
En Orgullo y prejuicio, de la novelista Jane Austin, cuando el Sr.

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





SHINE
FLORIDA SHIP - SMP
Department of Elder Affairs



NORTHWEST FLORIDA AREA
Agency on Aging

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

el vals cont.

Darcy conoce a la señorita Elizabeth Bennet en un baile en Inglaterra, existía un sistema de clases basado en la aristocracia heredada. En los Estados Unidos, fue la ausencia de tal sistema lo que dio lugar a un intenso apetito por los libros que enseñaban las reglas para el comportamiento adecuado en todas las esferas de la vida, desde la cocina hasta el salón de baile.

En Inglaterra y Europa, este formato de manuales de baile/etiqueta complementó la instrucción en persona durante siglos. Sin embargo, en la América del siglo XIX había muy pocos y, fuera de las ciudades más grandes, casi ningún maestro de baile impartía este conocimiento vital.

Como escribe Elizabeth Aldrich, autora de *Del salón de baile al infierno: gracia y locura en la danza del siglo XIX*: “El salón de baile del siglo XIX era el escenario perfecto en el que damas y caballeros, ataviados a

la última moda, podían ejercitar sus considerables habilidades de baile y lo que es más importante, demostrar el dominio del comportamiento cortés, que se requería para ser aceptado en la sociedad refinada”.

¿Cómo aprendieron los estadounidenses a bailar y comportarse en el salón de baile y las asambleas donde se exhibía la interacción social? Manuales de danza. Hubo cientos de manuales de baile/etiqueta publicados en los Estados Unidos durante el siglo XIX.

Si desea leerlos, no necesita buscar más allá de *An American Ballroom Companion*, una colección en línea de la Biblioteca del Congreso, que pone a disposición más de 400 años de manuales de danza.

Florida estuvo a la vanguardia del baile de salón en los Estados Unidos. Según el Dr. Wiley Housewright de la Universidad Estatal de Florida, en su respetado libro *Historia de la Música*

y la Danza en Florida 1565-1865, “El vals, que entonces no era aceptado en los estados del norte, se convirtió en el baile favorito tanto en Pensacola como en Tallahassee en la segunda y tercera década del siglo XIX”. En *Theater with a Mission (TWAM)* asumimos que el Príncipe Achille Murat (sobrino de Napoleón) y su esposa Catherine Willis Gray (sobrina nieta de George Washington) trajeron el vals a Tallahassee en la década de 1820 de sus viajes por Europa.

En las décadas de 1840 y 1850, el vals, con su posición de baile cara a cara que antes era escandalosa, era aceptado y amado en todos los Estados Unidos. A fines de la década de 1840, los estadounidenses comenzaron a compartir variaciones de vals con Europa.

A fines del siglo XIX, los estadounidenses continuaban inventando nuevas variaciones de vals con nombres estadounidenses:

Military, Harvard dip, Newport. Mientras tanto, los europeos fueron simplificando y purificando la danza.

Luego de bailar un vals en una fiesta en Viena, Austria, observé que toda la gente elegante del lugar bailaba una sola forma, el vals vienés. Sin embargo, aquí en los Estados Unidos, ya sea en un baile social o en un baile clásico, encuentro que los estadounidenses somos infinitamente más creativos en la forma en que bailamos el vals.

Para cerrar, quiero decir que amo el Vals, y soy feliz de bailarlo, en cualquier forma, con o sin variaciones, y vestida a la moda de cualquier siglo. Siento que si el vals no existiera, alguien tendría que inventarlo.

Como dijo el compositor alemán Richard Wagner, “el vals es más embriagador que el alcohol”.

English version page 26

JOIN NOW GoCoastGuard.com

THIS IS COAST GUARD

ESTO ES COAST GUARD

251-479-4526 Entérate de más en gocoastguard.com/bienvenidos



El Placer de Reírse

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

Un gesto tan normal como una sonrisa, que nada nos cuesta, puede verdaderamente cambiar para bien el día de cualquier persona. ¡Imagínate si sonriéramos a diario! La vida entera podría ser mucho mejor.

Entonces, por qué resistirnos... Deja que una sonrisa acompañe tu rutina desde hoy y si necesitas razones para ponerla en práctica, después de leer esto no tendrás más excusas para no hacerlo.

Sonríe porque...

Es una de las tantas bendiciones humanas que nos son gratuitas y naturales; uno de esos dones innatos que pueden verse.

Hace bien al alma, nos hace más felices a nosotros y a quienes nos rodean.

Una sonrisa dice más que mil palabras. Es capaz de comunicar diversos sentimientos y emociones.

Tu salud se nutre de las sonrisas, puede liberar la tensión física de nuestros músculos, mejorar la circulación de la sangre y desencadenar la liberación del óxido nítrico, que potencia el sistema inmune.

Reírse también puede reducir las hormonas del estrés y hacer que se liberen endorfinas, el químico que nos hace sentir bien y actúa como un analgésico natural.

Reír es una de las mejores medicinas, nos hace ver las cosas desde otro punto de vista, nos quita el pesimismo y aumenta nuestra autoestima y confianza. De hecho, hay terapias de la risa para mejorar la salud mental.

Pasa tiempo con amigos que te hagan reír, sal a tomarte un café, o si no te sientes muy sociable, puedes ver videos en YouTube o Tik Tok de perros, gatos o personas graciosas.

Disfruta reír, las veces que puedas, no te privas del placer que te pueda dar una sonrisa, no cabe ninguna duda que nos genera bienestar físico, mental, y espiritual, nos conecta positivamente con los demás y nos acerca a un estado de plenitud que nos mantiene vivos, alegres y optimistas.

Considera que reír puede ser una solución para algunos de tus males.

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

¡Bendecido y Feliz mes de Febrero!

The Pleasure of Laughing

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

A gesture as normal as a smile, which costs us nothing, can truly change anyone's day for the better. Imagine if we smiled every day! The whole life could be so much better.

So why resist... Let a smile accompany your routine from today and if you need reasons to put it into practice, after reading this you will have no more excuses not to do it.

Smile because...

It is one of the many human

blessings that are free and natural to us; one of those innate gifts that can be seen.

It does the soul good, it makes us and those around us happier.

A smile can tell more than a thousand words. Is able to communicate various feelings and emotions.

Your health is nourished by smiles, it can release physical tension from

continued next page

somos adictos cont.

Tontamente pensamos que podíamos manejar un pensamiento amargo de vez en cuando. Que podríamos parar en cualquier momento. Pero... lo siguiente que supimos... estábamos enganchados.

En poco tiempo, no podemos detenernos. Aquellos que no están de acuerdo con nosotros son claramente el enemigo. El primer pensamiento mezquino y malicioso fue tan tentador que condujo a otro pensamiento mezquino. Ahora pensar de esta manera se ha convertido en un comportamiento que lo consume todo. Actuamos como si no tuviéramos suficiente de creer lo peor de "ellos".

En consecuencia, nuestras vidas han cambiado de una manera que no esperábamos ni queríamos. Con tanto odio llenando nuestros pensamientos, ya no somos un testigo creíble de Cristo ante la pérdida. No podemos leer nuestra Biblia de la misma manera. Incluso nuestras otras relaciones parecen diferentes de alguna manera. ¿Por qué?

Porque nuestros pensamientos mezquinos han comprometido nuestros corazones.

Así como hubiera sido mejor para un alcohólico evitar ese primer sorbo o un jugador evitar esa primera apuesta, sería mejor para nosotros evitar el primer pensamiento amargo. Pero incluso si ya hemos comenzado por ese camino, meditar en Filipenses 4:8 puede transformar nuestro pensamiento.

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo

amable, todo lo digno de elogio, si hay alguna excelencia, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (RVR60)).

¿Qué pasaría si, en esta temporada de San Valentín, le dimos permiso a Dios para que nos haga conscientes cada vez que pensamos en cosas que no son dignas de elogio sobre alguien? Especialmente aquellos por los que no estamos locos.

Es posible estar totalmente en desacuerdo con las personas sin hacer comentarios sarcásticos sobre ellos en nuestros corazones. La degradación nunca conducirá al amor y respeto mutuos en las relaciones con las personas del otro lado. El sarcasmo nunca nos permitirá explicar nuestro punto de vista, sino que cierra la puerta a la comunicación abierta. Para siempre.

Además, la amargura puede sabotear todas nuestras relaciones, incluidas las que tenemos con las personas con las que queremos compartir a Cristo.

Ningún comportamiento adictivo nos llevará a donde queremos en la vida, especialmente en nuestras relaciones. A menos, por supuesto, que nos enganchemos a comportarnos más como Cristo.

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

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

are we addicted cont.

the enemy. The first mean, malicious thought was so enticing that it led to another mean thought. Now thinking this way has become an all-consuming behavior. We act as if we can't get enough of believing the worst of "them."

Consequently, our lives have changed in a way we didn't expect or want. With so much hate filling our thoughts, we're no longer a credible witness of Christ to the loss. We can't read our Bible the same way. Even our other relationships seem different somehow. Why?

Because our mean-spirited thoughts have compromised our hearts.

Just like it would have been better for an alcoholic to avoid that first sip or a gambler to avoid that first wager, it would be better for us to avoid the very first bitter thought. But even if we've already started down that road, meditating on Philippians 4:8 can transform our thinking.

"Finally, brothers, whatever is true, whatever is honorable, whatever is just, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is commendable, if there is any excellence, if there is anything worthy of praise, think about these things" (ESV).

What would happen if, during this Valentine's Day season, we gave

God permission to make us aware every time we think on things that aren't praiseworthy about someone? Especially those we're not crazy about.

It's possible to strongly disagree with people without spit-firing snarky remarks about them in our hearts. Degradation will never lead to mutual love and respect in relationships with people on the other side. Snark will never allow us to explain our point of view, but instead closes the door for open communication. Forever.

Furthermore, bitterness can sabotage all our relationships, including the ones with people we want to share Christ with.

No addictive behavior will get us where we want in life, especially in our relationships. Unless of course, we become hooked on behaving more like Christ.

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.

laughing cont.

our muscles, improve blood circulation and trigger the release of nitric oxide, which boosts the immune system. Laughing can also lower stress hormones and release endorphins, the feel-good chemical that acts as a natural pain reliever.

Laughing is one of the best medicines, it makes us see things from another point of view, it removes our pessimism and increases our self-esteem and confidence. In fact, there are laughter therapies to improve mental health.

Spend time with friends who make you laugh, go out for coffee, or if you're not feeling very sociable, you

can watch videos on YouTube or TikTok of funny dogs, cats, or people. Enjoy laughing, as many times as you can, do not deprive yourself of the pleasure that a smile can give you, there is no doubt that it generates physical, mental, and spiritual well-being, connects us positively with others and brings us closer to a state of plenitude that keeps us alive, happy and optimistic.

Consider that laughing can be a solution to some of your ills.

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

Blessed and Happy February!



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



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 refieras
- 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
Tel: 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997
lkoontz@sbsi.biz • www.sbsi.biz

Propiedades de inversión, ventajas y desventajas

Por Mónica Davey, Real Estate Empowered

La semana pasada visite a una de mis primeros clientes, ahora mi amiga, por su segundo aniversario como Dueña de casa. Una de las cosas de las que hablamos es la posibilidad de comprar una nueva propiedad y rentarla. Eran tantas las preguntas que ella tenía que me inspiraron a escribir este artículo.

Con el crecimiento laboral que está experimentado esta área, existen muchas personas que por diferentes razones prefieren rentar una propiedad a largo plazo en vez de comprarla. Por otra parte, somos tan dichosos de vivir alrededor de las majestuosas playas de la costa esmeralda que a veces no tomamos en cuenta lo afortunados que somos, cada año millones de turistas de diferentes partes del mundo toman de una a dos semanas de su año para venir a disfrutar de lo que nosotros tenemos a nuestro alcance diariamente. Con el boom de AirBnB, muchos turistas optan por rentar una propiedad en vez de irse a un hotel.

Es por toda esta demanda en crecimiento que vale la pena considerar la compra de una propiedad de inversión, como siempre digo, cada aventura de bienes raíces es única, por lo que tome artículo como guía y si tienes más preguntas no dude en llamarme.

1. Ingreso de la renta: cada mes que su propiedad esta alquilada, usted podrá generar renta que cubrirán los gastos de la casa como la hipoteca, intereses, seguros, asociaciones entre otros, y además, dependiendo del valor de la renta, generará una cantidad extra que usted podrá ahorrar.

2. Beneficios Fiscales: Las leyes fiscales de los EEUU ofrecen múltiples deducciones para los inversionistas de bienes raíces, como los costos de funcionamiento, depreciación, reparaciones y/o mejoramiento de la

propiedad.

3. Crecimiento de su Patrimonio: El precio promedio de venta de las casas vendidas ha aumentado un 81 % en los últimos 10 años (del tercer trimestre de 2011 al tercer trimestre de 2021). Por lo tanto, si la apreciación del precio de la vivienda sigue la misma tendencia, hoy en día, una casa con valor de \$250 000 dólares podría tener un valor de \$450.000 dólares dentro de diez años.

4. Fiable Venta: Si por alguna razón decide vender la propiedad de inversión para maximizar sus ganancias, la apreciación de la propiedad le permite venderla a un precio mucho más alto que su inversión inicial.

Entre las desventajas de poseer una propiedad de inversión se encuentran las posibilidades de tener un inquilino que no cumpla con las reglas preestablecidas, aumento de impuestos fiscales, variabilidad del mercado inmobiliario, empobrecimiento del vecindario, dificultad de mantener el rol de arrendador, dificultad de mantener la propiedad en buen estado, entre otros.

En resumen, como todo en la vida, siempre habrá un pro o un contra y dependerá no solo de su situación financiera sino también del estado económico del mercado inmobiliario.

Como siempre es una bendición poder ayudarlos, bienes raíces en EEUU es un poco intimidante pero con mi cooperación y asesoría ya vera que podemos conquistar y lograr el sueño americano de la casa propia.

Si está listo para empezar esta aventura o tiene alguna pregunta con respecto a bienes raíces, no dude en conectarse conmigo, puede encontrarme en todas las redes sociales como: @mdavey.realtor.

Pros and Cons of Investment Properties

By Monica Davey, Real Estate Empowered

Last week I visited one of my first clients, now my friend, for her second anniversary as a homeowner. One of the things we talk about is the possibility of buying a new property and renting it out. She had so many questions that inspired me to write this article.

With the job growth that this area is experiencing, there are many people who, for different reasons, prefer to rent a property long-term instead of buying it. On the other hand, we are so lucky to live around the majestic beaches of The Emerald Coast that sometimes we do not take into account how lucky we are, every year millions of tourists from different parts of the world take one to two weeks out of their year to come and enjoy what we have within our reach daily. With the boom of Airbnb, many tourists choose to rent a property instead of a hotel room.

Because of all this growing demand, buying an investment property is worth considering; as I always say, every Real Estate journey is unique. Please take this article as a guide, and if you have any more questions, feel free to call me.

1. Rental Income: Each month that your property is occupied, you will generate income that will cover the expenses of the house, such as the mortgage, interest, insurance, HOA fees, among others, and also, depending on the value of the rent, it will possibly generate a positive cash flow.

2. Tax benefits: US tax laws offer multiple deductions for real estate investors, such as operating costs, depreciation, repairs, and/or improvements to the property.

3. Growth of your Equity: The average sale price of houses sold has increased by 81% in the last ten years (from the third quarter of 2011 to the third quarter of 2021). Thus, if home price appreciation follows the same trend, a \$250,000 home today could be worth \$450,000 ten years from now.

4. Reliable Sale: If, for some reason, you decide to sell the investment property to maximize your profits, the appreciation of the property allows you to sell it at a much higher price than your initial investment.

Among the disadvantages of owning an investment property are the possibilities of having a tenant who does not comply with the pre-established rules, an increase in taxes and insurance premiums, variability of the Real Estate market, neighborhood decline, difficulty maintaining the role of landlord, difficulty up-keeping the property and others.

In summary, like everything in life, there will always be pros and cons, and it will depend not only on your financial situation but also on the housing market's economics.

As always, it is a blessing to be able to help you. Real Estate in the US is intimidating, but with my cooperation and expertise, you will see that we can conquer and achieve the American Dream of Homeownership.

If you are ready to start this adventure or have any other Real Estate questions, feel free to connect with me, you can find me on all social media platforms as: @mdavey.realtor

¡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

STEMM cont.

- Performed, as a whole school, in the top 15% in the state; and
- Each subgroup (American Indian, Asian, Black/African American, Hispanic, White, English Language Learners (ELL), Students with Disabilities (SWD), and Economically Disadvantaged) performed in the top 40% in the state.
- For high schools, graduation rate and college and career readiness performed in the top 15% in the state.



To accept the nomination, Okaloosa STEM Academy will be required to complete an application to FDOE and USDOE. An announcement of the National Blue Ribbon Schools will be made in September 2023 by the USDOE Secretary of Education.

“I am very proud of the STEMM Academy for receiving this nomination. The performance data affirms the hard work of our students and teachers, and their achievement is something we can all be proud of as a community,” stated Superintendent Marcus Chambers.

hacemos tres cosas sencillas:



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 Tally? - ¡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

TALLY Arepas

TEQUEÑOS \$1

CACHAPAS \$5

305-818-5573

we do cantina

SPECIALS
 delivery free

AREPAS \$7

Cheese,
 Ham,
 Chicken,
 Steak,
 Pork,
 Sausage,
 Beans,
 Veggies...

EMPANADAS \$3

PEPITOS \$10

Facebook, Instagram icons

INTERNATIONAL FOOD TRUCK FESTIVAL

Free Community Event

FOOD MUSIC VENDORS PET FRIENDLY

Come Hungry

MARCH 12

11AM - 7PM

VENDORS RESERVE YOUR SPOT 850.8605632

Benefiting:

GIVE HOPE HOPE MEDICAL CENTER

LIZA JACKSON PARK

Celebrating one year!

FRUITAS IDEAS



NO TEMAN NI DESMAYEN

Por: Nelsi Rossi | www.sanidadespiritual.com

Dense cuenta de que el Señor su Dios les ha entregado la tierra. ¡Adelante! Tomen posesión de ella, conforme a la promesa del Señor, el Dios de sus antepasados. ¡No teman ni desmayen! (*Deuteronomio 1:21*) RVC

Toda persona ha prometido algo y también ha recibido la promesa de alguien. Creo que en eso estamos totalmente de acuerdo. Sin embargo, al hacer memoria de dichas promesas, muchas han sido incumplidas.

Pues bien, en esta ocasión haremos referencia a una promesa dada por Dios al pueblo de Israel, pero manifestada por Moisés. Una promesa que sería de absoluto cumplimiento si se obedecía el mandato. ¿Cuál mandato? Sigamos leyendo...

Dios prometió a los israelitas una tierra que fluye leche y miel. Tierra de abundancia y fuente de sustento. Había sido prometida desde tiempos antiguos, más su cumplimiento sería después de que ellos salieran de la esclavitud de Egipto.

Entonces Jehová dijo a Abram: Ten por cierto que tu descendencia morará en tierra ajena, y será esclava allí, y será oprimida cuatrocientos años. (*Génesis 15:13*)

Dijo luego Jehová: Bien he visto la aflicción de mi pueblo que está en Egipto, y he oído su clamor a causa de sus exatores; pues he conocido sus angustias, y he descendido para librarlos de mano de los egipcios, y sacarlos de aquella tierra a una tierra buena y ancha, a tierra que fluye leche y miel, a los lugares del cananeo, del

heteo, del amorreo, del ferezeo, del heveo y del jebuseo. (*Éxodo 3:7-8*)

Ya están los Israelitas listos para tomar posesión de la tierra. Están a punto de entrar a la tierra prometida. ¡Pero hay temores! ¿Por qué? Porque hay gigantes en esa tierra.

Permítanme hacer un par de preguntas motivadas por lo que está sucediendo con los Israelitas en ese momento histórico:

1. ¿Cuántas promesas tú y yo como pueblo de Dios (El Israel espiritual) hemos recibido de parte del Señor?
2. ¿De cuántas promesas hemos tomado posesión?

Posiblemente no tenemos la respuesta porque no alcanzamos a dimensionar, pero aceptemos la realidad de que, aunque Dios nos ha entregado un gran número de promesas, no hemos tomado posesión de ellas por falta de valor y esfuerzo. Justamente ese es el mandato: “No teman ni desmayen”.

Hoy no enfrentamos literalmente gigantes de carne y hueso, Pero sí batallamos con gigantes espirituales que tratan de impedir que tomemos posesión de las promesas dadas por Dios. Mencionemos como ejemplo el miedo (el principal gigante), la baja autoestima, la inseguridad, la negligencia, la pasividad, la falta de fe, el desánimo, el orgullo, entre otros.

¿Qué gigante te está impidiendo tomar posesión de tus promesas?

continúa en la página siguiente

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

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

Iglesia Luz Para Las Naciones - 1836 Olive Road, Pensacola, FL 32514
850-255-2799 | gustavo@lupan.org | www.lupan.org

Servicios: Domingos 10 am. Escuela Dominical 11 am. 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
Sábado 6:00pm servicio bilingüe

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

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

No Teman cont.

En lo que a mi concierne, puedo decir con certeza, Que no he tomado posesión de todas mis promesas. Quizás sea también tu caso estimado amigo lector, ¿Qué nos aconseja entonces la palabra del Señor?

Dios en su palabra nos invita a continuar adelante, Para tomar posesión de las promesas entregadas. Anclados en el pasado no las vemos conquistadas, Solo tomando valor siendo firmes y perseverantes.

Con esfuerzo y valor obtenemos nuestras promesas, Recuerda que en Cristo tú eres más que vencedor. Confía en su palabra y cree que, con toda certeza, Lo que ha prometido lo recibirás ¡No tengas temor!

Hoy he aprendido por revelación de la Santa Palabra, Que no recibimos nada mientras estemos en esclavitud. Las promesas, aunque ya por Dios nos han sido dadas, Las obtenemos siendo libres por la sangre de mi Jesús.

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

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

Our mission is to empower people who are Blind or Visually Impaired in Northwest Florida to achieve maximum independence.



INDEPENDENCE FOR THE BLIND

Independence For The Blind is the only agency in the Panhandle of Florida, from Escambia County to the Apalachicola River that can offer and provide services to teach you everything you need to know to live independently.



Learn More At:
www.ibwest.org




Join Independence For The Blind for our Annual Eye Ball on March 11, 2023, at 6 pm in the ballroom at the Hilton on Pensacola Beach.



Get Tickets



Causas del Dolor de los Pies - Callos y durezas

Por Marcos Otero - Gulf Coast Immediate Care Center, Ft. Walton Beach, FL

Los callos y las callosidades no son lo mismo. Ambos son capas gruesas de piel endurecida que el cuerpo crea para protegerse de la fricción, las lesiones o la presión. Se encuentra en pies, dedos de los pies, manos y dedos, más común en mujeres que en hombres.

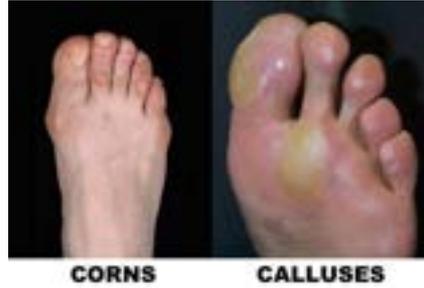
La mayoría de los callos y durezas pueden ser indoloros. Aunque ambos son causados por la fricción repetida, los callos son más profundos y pequeños y se encuentran con mayor frecuencia en los dedos de los pies o entre los dedos de los pies. Tienen un centro firme con tejido hinchado circundante. Las durezas son más prominentes, rara vez duelen y se ubican en los talones, las puntas de los pies, las palmas de las manos y las rodillas.

Las causas son:

- La fricción o la presión repetidas causan ambas cosas.
- Zapatos o calcetines mal ajustados. Zapatos ajustados o tacones altos aprietan el pie en forma prominente. Los zapatos o calcetines sueltos permiten que el pie se deslice y roce contra el zapato.
- No usar calcetines con zapatos o sandalias también puede causar fricción.

Prevención y tratamiento: La terapia de durezas y durezas es la misma.

- Evitar las acciones repetitivas que hacen que se formen.
- Use agua jabonosa tibia y remoje sus manos o pies; esto suaviza la piel engrosada y facilita su eliminación.



- Hidrátense las manos y los pies con regularidad.
- Después de suavizar la piel afectada, adelgace la piel engrosada. Use suavemente una piedra pómez o una lima de uñas.
- Use almohadillas medicadas o no medicadas para protegerse de una mayor fricción.
- Use zapatos y calcetines acolchados de la talla correcta.

Los diabéticos o aquellos con circulación vascular periférica o deficiente deben hablar con su proveedor antes de comenzar el autotratamiento.

Complicaciones:

- Úlceras en los pies: especialmente observado en pacientes diabéticos o pacientes con neuropatía o compromiso vascular
- Infección
- Signos de gangrena (cambio de color, frialdad).

Si desarrolla complicaciones o estas se vuelven excesivamente dolorosas, consulte a su proveedor.

Recuerde, el buen cuidado de los pies es CLAVE.

English version next page



PRNewswire

United Business Media

March of Dimes y los CDC generan conciencia sobre los defectos de nacimiento a lo largo de toda la vida

FUENTE March of Dimes Inc.



ARLINGTON, Virginia, 5 de enero de 2023 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- En reconocimiento del Mes Nacional de Concientización sobre los Defectos de Nacimiento que se celebra en enero, March of Dimes y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) se asocian para trabajar en la generación de conciencia acerca de los defectos congénitos en todas las etapas de la vida. Cada cuatro minutos y medio nace un bebé con un defecto de nacimiento

y, si bien muchos niños con este tipo de afecciones llevan vidas largas y felices, estos defectos son una de las principales causas de mortalidad infantil en los Estados Unidos. A través de esta alianza, las organizaciones ofrecen recomendaciones que las mujeres pueden tomar para reducir el riesgo de defectos de nacimiento y proporcionar a las personas, los padres y las familias afectadas la información que necesitan para buscar la atención adecuada.

continúa en la página 20

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

Foot Pain Causes - Corns and Calluses

By Marcos Otero - Gulf Coast Immediate Care Center, Ft. Walton Beach, FL

Corns and calluses are not the same. Both are thick hardened skin layers the body creates to protect itself from friction, injury, or pressure. Found on feet, toes, hands, and fingers, more common in women than men.

Most corns and callous can be painless. Although both are caused by repeated friction, corns are deeper and smaller than calluses and are most often found on toes or between toes. They have a firm center with surrounding swelling tissue. Calluses are more prominent, rarely hurt, and are located on heels, balls of foot, palms, and knees.

Causes are:

- Repeated friction or pressure causes both.
- Poor-fitting shoes or socks. Tight shoes or high heels squeeze and squeeze the foot in prominent. Loose shoes or socks allow the foot to slide and rub against the shoe.
- Not wearing socks with shoes or sandals can also cause friction.

Prevention and Treatment - Corns and callus therapy is the same.

- Avoid the repetitive actions that cause them to form.

- Use warm soapy water and soak your hands or feet - this softens the thickened skin and makes removing it easier.
- Moisturize your hands and feet regularly.
- After softening the affected skin, thin the thickened skin. Gently use a pumice stone or emery board.
- Use medicated or non-medicated pads to protect from further friction.
- Wear correctly sized, cushioned shoes and socks.

Diabetics or those with peripheral vascular or poor circulation should speak to their provider before starting self-treatment.

Complications:

- Foot ulcers: especially noted in diabetic patients or patients with neuropathy or vascular compromise
- Infection
- Signs of gangrene (color change, coolness).

If you develop complications or these become excessively painful, see your provider.

Remember, Good foot care is KEY.



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 ITN
Notary Public - Notaria Publica
New Business Registration - Asistencia en registracion de negocios
Zero Down Payment Workers' Compensation - Compensacion de Trabajadores

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

★ 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





Latin Biz Hoy consolida su posición como el recurso más importante de la comunidad latina para lograr el éxito empresarial y mejorar el trabajo, la vida y la cultura

FUENTE Latin Business Today, LLC



CROTON ON HUDSON, Nueva York, 14 de diciembre de 2022 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Latin Business Today, LLC -- Latin Biz Hoy, establecido en 2010 para honrar el legado del Dr. Les “Coach” Fernández, sigue avanzando en su nombre al incorporar nuevos socios capitalistas a fin de atender mejor a la comunidad empresarial latina en la actualidad. Los nuevos miembros del equipo cuentan con vastos conocimientos y experiencia tanto en disciplinas comerciales como en el trabajo, la vida y la cultura. En consonancia con el legado de Coach como asesor de confianza, ayudarán a facilitar la toma de decisiones comerciales críticas y empoderar a los empresarios latinos con el conocimiento que necesitan para comenzar, crecer y prosperar en los negocios.

“Estoy emocionada y orgullosa por darles la bienvenida a nuestros nuevos miembros asociados de Latin Biz Hoy: Johanna Godínez, Teany Hidalgo, Miri Rodríguez, Fernando Valenzuela y la colaboradora Kelly Lizcano. Ellos aportan experiencias y legados complementarios arraigados en Colombia, República Dominicana, México, Puerto Rico y Venezuela. Estos nuevos miembros del equipo están comprometidos con nuestra misión basada en el legado de mentoría

y éxito de Les “Coach” Fernández para la comunidad empresarial latina”. —Tina Trevino, socia, vicepresidenta y directora de Relaciones con la Comunidad.

Conozca a los nuevos miembros de Latin Biz Hoy que aportan habilidades únicas y perspectivas latinas a LBT:

Johanna Godínez: Considerada por muchos como su asistente personal para toda la vida, Johanna Godínez es una empresaria de formación, educadora de estilo de vida y bienestar por pasión, y entrenadora y conferencista de oficio. Como profesional designada en bienestar, profesora de yoga certificada y MBA, Johanna apoya su capacidad de influir en cualquier campo de su vida a fin de hacer realidad su visión de vida definitiva. Como fundadora de B.A.Y. Lifestyle and Beyond Asana Yoga School, ofrece un enfoque innovador y refrescante para la capacitación y la transformación personal. Ella y su equipo de afiliados capacitadores le ayudan a descubrir y convertirse en la persona que usted desea ser. Por medio de su proceso patentado de mapeo de vida E.L.M., facilita el autodescubrimiento a través de la indagación, la reflexión y la creatividad. Según Johanna, usted puede lograr sus sueños y crear una vida feliz al alinear su vida con sus valores internos.

Teany Hidalgo: Teany hizo la transición desde el ambiente corporativo al del emprendimiento. Como entrenadora y autora en temas de agotamiento corporativo, ayuda

a convertir el agotamiento en alta energía, propósito y abundancia. Antes de lanzar su negocio, pasó 13 años en IBM como arquitecta de experiencia del usuario y directora de equipo. Ahora cuenta con más de 20 años en el mundo empresarial estadounidense contratando, capacitando e inspirando equipos creativos e infundiendo una cultura de cuidado y alivio del agotamiento en la organización. Es emprendedora de su Purpose Coaching and Wellness Businesses, a cargo de miles de sesiones personales para clientes, y presenta una serie semanal de videos en vivo con empresarios apasionados. También ha caminado sobre fuego dos veces, rompió una flecha con su cuello y ha bailado salsa a nivel profesional.

Elias Mendoza: Elias, socio y director de operaciones de Siris Capital Group, tiene amplia experiencia en la expansión de operaciones e iniciativas comerciales en los Estados Unidos y otros países. Cuenta con vasta experiencia en la industria de la tecnología, como tecnólogo, líder corporativo e inversionista, y mantiene una sólida conciencia de la diplomacia empresarial nacional e internacional y de las políticas públicas. Tiene gran interés en la aplicación de las tecnologías existentes y de reciente desarrollo en situaciones del mundo real, incluidas las relacionadas con la infraestructura física mundial.

Miri Rodríguez: Miri es una creadora de narrativas reconocida a nivel mundial, así como la autora del éxito en ventas “Brand Storytelling”. Es periodista creativa y estratega de contenidos. Evangeliza en temas relacionados con la narrativa de marca y muestra cómo los líderes intelectuales pueden aprovechar las técnicas de narración para la activación de la cultura y la influencia en la era digital. Miri ha ganado varios premios de marketing digital y experiencia del cliente, y está clasificada como una de las mejores oradoras vigente en las principales conferencias de la industria de todo el mundo. Aporta más de 15 años de experiencia, valiosos conocimientos acerca de la industria y la consultoría, junto con un enfoque de cumplimiento alegre y conectado. Su trabajo filantrópico y de promoción social incluye el voluntariado para capacitar a líderes de empresas sociales en África, entrenar estudiantes en Network for Teaching Entrepreneurship en los EE. UU. y orientar a hombres y mujeres para que desarrollen su marca personal con empatía, pasión y propósito. Actualmente, trabaja en Microsoft como creadora de narrativas sénior para Future of Work.

Fernando Valenzuela: Fernando es en este momento director del programa de educación del Instituto Aspen en México y socio de Global Impact Edtech Alliance. Antes

continúa en la página 23



**BIG BEND
RESTAURANT
SUPPLY**

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





OVER 340 YEARS OF EXPERIENCE
IN THE RESTAURANT INDUSTRY

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 |  BigBendRestaurantSupply

¡ACOMPAAÑANOS EN NUESTRO GRAN FESTIVAL INTERNACIONAL!



ORGANIZED BY:



THE LARGEST INTERNATIONAL FESTIVAL IN OUR AREA!
Sunday, March 19, 2023 | 10AM - 7PM

Proceeds to Benefit One Hopeful Place
onehopefulplace.org

THE LANDING

139 SE Brooks St. • Ft. Walton Beach, FL



PRESENTACIÓN ESPECIAL
de AMID MONTELONGO



Emerald Coast Okinawa



Gypsy Rhythm Dancers



Not Quite Fab Trio

Live and DJ Music,
Folkloric Groups,
Artists, Delicious
Food, and more!

FAMILY-FRIENDLY FUN
DISFRUTA DE UN DÍA
FAMILIAR

¡Música, Grupos
folclóricos, Artistas,
Deliciosa Comida y más!

Vendors & Business
Sponsors Welcomed
(Puestos de Ventas
y Patrocinadores
Bienvenidos)

FREE & OPEN TO THE PUBLIC | (GRATIS / TODOS BIENVENIDOS)

Bring your Chairs & Blankets (NO ALCOHOL)

SPONSORS/PATROCINADORES



NEAL TALBOT
PRIMERICA



Greater Fort Walton Beach
Chamber of Commerce



FPL



natural
awakenings

MidSouth Bank

The friendliest
and most helpful
bank in town.

OMNI BROADCASTING

850-368-3505 • CONEXIONFLORIDA.COM
E-MAIL: CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM

Max Bruner Middle Junior Middle School organiza actividad para padres de estudiantes hispanos

Por David Triana

El personal de la Escuela Intermedia Bruner organizó un exitoso evento para conocer y saludar a los padres hispanos el 2 de febrero. La actividad fue una creación de la Sra. Alicia Duhon, maestra de Artes del Lenguaje Inglés del Título I, y estaba dirigida a los padres y estudiantes que participan en su clase de Desarrollo del Lenguaje para Estudiantes del Idioma Inglés (ELL, por sus siglas en inglés).

Los más de 30 padres y estudiantes que asistieron fueron calurosamente recibidos por la directora Heather Graham-Williams y varios miembros de su personal mientras servían una deliciosa cena de espaguetis y galletas.

“Queremos asegurarnos de que los padres se sientan cómodos al venir a conocernos para hablar sobre cómo les está yendo a sus hijos, incluso si no hablan inglés”, afirmó la Sra. Duhon.

El Sr. Emilio Cordero Jr., el traductor voluntario de la escuela hizo un trabajo maravilloso transmitiendo el mensaje de bienvenida de la directora Graham-Williams y la Sra. Duhon.

Además de la parte de social de la actividad, la Sra. Duhon brindó información sobre los recursos escolares, les dio a los padres la oportunidad de ver los informes de sus hijos y también invitó a varias agencias que brindan servicios que pueden ser de interés para los padres. Entre las agencias que participaron se encontraban el Departamento de Salud de Florida en el condado de Okaloosa, The Hope Clinic, Students Working Against Tobacco y una representante del Panhandle Area Educational Consortium.

Uno de los padres que asistieron dijo: “Este tipo de evento es muy importante porque a veces, como inmigrantes, nos sentimos limitados por no conocer algunos de los apoyos



o programas que están disponibles o formas de involucrarnos más con nuestros hijos en la escuela.”

Teniendo en cuenta la afluencia de estudiantes que pertenecen a la categoría de aprendices del idioma inglés en las escuelas de la Costa Esmeralda, y obviamente no todos son hispanos, es genial ver que el liderazgo de la Escuela Intermedia Bruner vio la necesidad de tal actividad. Basado en conversaciones con varios participantes, incluido el personal, los voluntarios de la comunidad (hispanos y no hispanos) y especialmente los sentimientos expresados por los padres y los estudiantes que asistieron, este tipo de evento es una excelente manera de iniciar un alcance sincero. Para esos padres y niños y más escuelas deberían estar haciendo estas cosas en toda la región.

Invitamos a los miembros de las comunidades hispanas y no hispanas que tienen estudiantes ELL en las escuelas de nuestra área, a ser parte de tales esfuerzos que otras escuelas pueden estar empleando y si cree que es necesario que la escuela de su hijo o hija haga algo, dígalos acerca de lo está haciendo la escuela Max Bruner.

Max Bruner Middle Junior Middle School hosts activity for parents of Hispanic students

By David Triana

Bruner Middle School staff hosted a successful meet and greet event with Hispanic parents on 2 February. The activity was the brainchild of Mrs. Alicia Duhon, Title I English Language Arts teacher, and aimed at the parents and students participating in their English Language Learner’s (ELL) Developing Language class.

The more than 30 parents and students in attendance were warmly received by Principal Heather Graham-Williams and several of her staff as they served a delicious spaghetti dinner and cookies.

“We want to make sure the parents feel comfortable about coming to meet us to discuss how their kids are doing even if they do not speak English”, stated Mrs. Duhon.

Mr. Emilio Cordero Jr., the school’s volunteer translator did a marvelous job relaying the welcoming message from Principal Williams and Mrs. Duhon.



In addition to the socializing part of the activity, Mrs. Duhon provided information on school resources, gave the parents the opportunity to view their kids’ reports and also invited several agencies that provide services that may be of interest to the parents. Among the agencies participating were the Florida Health Department in Okaloosa County, The Hope Clinic, Students Working Against Tobacco and a representative of the Panhandle Area Educational Consortium.

One of the parents in attendance stated, “This kind of event is very important because sometimes, as immigrants, we feel limited by not knowing about some of the support or programs that are available or ways to be more involved with our kids at school.”

Considering the influx of students who fall under the English Language Learner’s category at schools throughout the Emerald Coast, and they are not all Hispanics obviously, it is great to see that Bruner Middle School leadership saw the need for such an activity. Based on conversations with various participants, including the staff, the volunteers from the community (Hispanic and non-Hispanics), and especially the feeling expressed by the parents and students that attended, this type of event is a great way to start a sincere outreach to those parents and kids and more schools should be doing such things throughout the region.

We invite members of the Hispanic and non-Hispanic communities that have ELL students in our area’s schools, to be part of such efforts other schools may be employing and if you think there is a need for your son or daughter’s school to do something, tell them about what Max Bruner school is doing.

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 Ventas



DANI REINA
Vendedora de Autos



DOUGLAS ARAUZ
Consultor de Servicios



JOHN PLOCH
Vendedor de Autos



JUAN PLOCH
Vendedor de Autos



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

Ventas: (850) 688-9264 • Servicio: (850) 558-2300

PeterBoulwareToyota.com

Hours of Operation: Mon - Fri 8:30 AM - 7:00 PM • Sat: 8:30 AM - 6:00 PM



MARCANDO LA DIFERENCIA: Fundación de Tumores Cerebrales Infantiles (CBTF)

Por David Triana



La organización fue fundada en 1988 por un grupo de padres, médicos y amigos con la misión de mejorar el tratamiento, la calidad de vida y las perspectivas a largo plazo para niños y familias afectados por un tumor cerebral o de la médula espinal.

La organización proporciona fondos para la investigación de una cura, así como para la educación y la abogacía, mientras apoya a las familias desde el día del diagnóstico y durante todo el proceso del tumor cerebral.

¡Actualmente hay más de 26,000 adolescentes y adultos jóvenes que viven con un tumor cerebral en los Estados Unidos! Sin una conexión con CBTF, las familias a menudo pasan por su viaje sin encontrarse con otra familia similar.

Los programas de CBTF incluyen: apoyo y retiros en línea, programación artística y creativa, programa de mentores y programación en persona.

La organización cree en la importancia de colaborar con otras organizaciones que comparten su compromiso de servir a los niños y familias afectados por un diagnóstico de cerebro o médula espinal y tiene alianzas con entidades como: Kids Helping Kids Inc. Camp Mak-A-Dream, Fundación Jena's Rainbow y la Fundación New York Life.

NOTA DEL EDITOR: Este artículo fue escrito con información proporcionada por la familia Fulcher

e información que se encuentra en el sitio web de CBTF.

Invitamos a todos a patrocinar o participar en la RACE FOR GRACE 5K programada para el 29 de abril de 2023 a las

8 am en Fort Walton Beach Landing. Este evento está organizado por Nathan y Fran Fulcher, residentes de Niceville, en nombre de su hija.

Grace Fulcher fue diagnosticada con un tumor cerebral en 2015 y falleció el 24 de octubre de 2018 después de una batalla de tres años. A pesar de los desafíos cotidianos, los tratamientos y la quimioterapia, Grace se graduó Summa Cum Laude de la escuela secundaria de Niceville y también tocó el violín con la Sinfonía Gulf Coast Youth Orchestra durante más de dos años. En su honor, los padres de Grace crearon una beca con CBTF para ayudar a otros sobrevivientes de tumores cerebrales a alcanzar sus metas educativas y con Sinfonía Gulf Coast Youth Orchestra para ayudar a otros jóvenes músicos a alcanzar las suyas. ¡Esta primera carrera recaudará fondos para apoyar las dos becas!

Para obtener más información sobre la Beca Amazing Grace y las entidades a las que beneficiará, ingrese aquí: www.cbtf.org/becas.

Sinfonía Gulf Coast Youth Orchestra: www.sinfoniagulfcoast.org/youth-orchestra.

Fundación de Tumores Cerebrales Infantiles/Beca Amazing Grace: www.cbtf.org.

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/copy)** office visits: cold (resfriado), sore throat (dolor de garganta), fever (fiebre), pain (dolor) ...
- ✓ **TELADOC Medico video consulta (\$0/copy)**- 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

- Minor Emergencies
- High Blood Pressure
- Physicals (DOT, School, Sports ...)
- Diabetes Management
- Colds, Sore Throat, Fever
- Flu-Like Symptoms

- 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

English version page 27

FUEGO GRILL

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



ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

(850) 374-8436

226 RACETRACK RD NE,
FT, WALTON BEACH, FL
ORDERFUEGOCAFEGRILL.COM

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



SCAN ME

f /fuegogrillfb



Chain of Parks
ART FESTIVAL

April

15 & 16, 2023

Artists in the Parks

Saturday, 10am - 5pm

Sunday, 10am - 4pm

With Opening Nights Presenting Artist
John Ensor Parker

Thursday, April 13, 2023 | 6:30pm

ChainofParks.com

Sponsored By



Sponsored By



Additional Support From



WHAT MOVES YOU?

BIKE • WALK • PUBLIC TRANSIT • CARPOOL

With RideOn Commuter Services, you can:

- Find New Commute Options
- Save Time
- Find 'Green' Commutes
- Make New Friends and More...
- Save Money

We believe transportation is about connecting people with places and experiences, and how we get there matters — now and in the future.



www.RideOnTogether.org

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



Scan the QR Code
to learn more!

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



March of Dimes cont.

Según los CDC, cada año, aproximadamente 1 de cada 33 bebés nace con defectos congénitos en los Estados Unidos. La mayoría de las veces se desarrollan durante los primeros tres meses de embarazo cuando se están formando los órganos de un bebé. Los defectos de nacimiento son cambios estructurales que afectan a una o más partes del cuerpo. Las afecciones más comunes incluyen defectos cardíacos congénitos, labio y paladar fisurado y espina bífida. Si bien algunos defectos de nacimiento específicos tienen tasas de ocurrencia muy diferentes entre grupos raciales y étnicos, estos pueden afectar a los bebés independientemente del lugar donde nacen, su condición socioeconómica y su raza u origen étnico.

Aunque los defectos de nacimiento siguen siendo la principal causa de mortalidad infantil, un estudio de los CDC descubrió que en los Estados Unidos, durante 2003-2017,

las tasas de mortalidad infantil por esta causa disminuyeron en un 10 %. Sin embargo, no todos los bebés se ven igual de favorecidos, y las tasas de mortalidad infantil por defectos de nacimiento fueron un 30 % más altas para los hijos de madres afroamericanas en comparación con los de madres blancas. Factores como la variación en la calidad de la atención médica, condiciones crónicas subyacentes, racismo estructural y otros determinantes sociales de la salud contribuyen a estas disparidades.

Los bebés con defectos de nacimiento pueden necesitar atención especial a medida que crecen y se desarrollan. Muchos niños con defectos de nacimiento llevan vidas largas y felices. Sin embargo, los defectos congénitos siguen siendo condiciones críticas que pueden causar desafíos desde la infancia hasta la edad adulta.

INFANCIA: los padres de un niño con un defecto de nacimiento pueden



prepararse para las necesidades de su hijo al aprender sobre su condición y las experiencias de otras familias. Estos conocimientos pueden prepararlos para tomar las mejores decisiones posibles para la salud de su hijo.

NIÑEZ: los niños nacidos con defectos congénitos también pueden tener discapacidades físicas e intelectuales. Las edades exactas de los hitos del desarrollo son diferentes para cada niño. Las familias, los educadores y los proveedores de atención de la salud pueden trabajar juntos para

establecer objetivos significativos y crear un plan para ayudar a los niños que viven con defectos de nacimiento a alcanzar todo su potencial. Los servicios y los apoyos de intervención temprana incluyen educación especial, fonoaudiología y fisioterapia.

ADOLESCENCIA: los adolescentes y los adultos jóvenes que viven con defectos congénitos pueden enfrentar desafíos únicos mientras pasan de la niñez a la edad adulta. La transición a la atención médica para adultos puede ser complicada para estos adolescentes y jóvenes adultos. Es posible que necesiten gestionar cambios en el seguro o pasar de un especialista pediátrico a un especialista en adultos.

ADULTEZ: las personas que nacieron con defectos congénitos deben consultar a sus proveedores de atención médica antes de quedar embarazadas para obtener más información sobre

continúa en la página siguiente



**¡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**

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“El amor no reconoce barreras. Salta obstáculos, salta vallas, penetra muros para llegar a su destino lleno de esperanza”.

“Love recognizes no barriers. It jumps hurdles, leaps fences, penetrates walls to arrive at its destination full of hope.”

— Maya Angelou

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.

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

March of Dimes cont.

cómo podría afectarlas un embarazo y cómo podría afectar a su bebé su defecto de nacimiento. Muchas mujeres con defectos de nacimiento y otras condiciones de salud tienen embarazos saludables y sin incidentes. Sin embargo, las mujeres con defectos congénitos pueden ser más propensas a tener un bebé con un defecto de nacimiento. Hablar con un consejero genético puede ser útil.

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir por muchas razones. La genética, los comportamientos y los factores sociales y ambientales de un individuo pueden afectar el riesgo de padecerlos. Si bien no se pueden prevenir todos los defectos

congénitos, las personas pueden aumentar las posibilidades de tener un bebé sano mediante el control de las afecciones médicas y la adopción de hábitos saludables antes de quedar embarazadas, de modo que puedan mantener la salud durante el embarazo y brindar a su bebé un buen comienzo de vida.

- Consulte a un profesional de atención médica cuando planifique un embarazo
- Atienda cualquier condición crónica de salud (p. ej., diabetes, presión arterial alta)
- Familiarícese con los medicamentos y las vacunas que son seguros durante el embarazo

- Inicie y participe en la atención prenatal durante el embarazo
- Asegúrese de ingerir 400 microgramos de ácido fólico todos los días
- Prevenga y busque atención para cualquier infección que se produzca durante el embarazo
- Evite el sobrecalentamiento y reduzca las fiebres rápidamente
- Evite sustancias que puedan afectar el embarazo, como el alcohol, los cigarrillos y la marihuana, así como otros fármacos durante el embarazo
- Busque atención para los trastornos causados por el consumo de sustancias
- Si usted o alguien cercano necesita ayuda para un trastorno por

consumo de sustancias, hable con un proveedor de atención de la salud o llame a la línea de ayuda nacional de la SAMHSA al 1-800-662-HELP.

- Únase a la conversación sobre el Mes Nacional de Concientización sobre Defectos de Nacimiento usando las etiquetas #AcrossTheLifespan y #BirthDefects, y visite March of Dimes en marchofdimes.org, birthdefects.org y CDC en cdc.gov/birthdefects.

Acerca de March of Dimes: March of Dimes lidera la lucha por la salud de todas las mamás y los bebés. Para obtener más información sobre March of Dimes, visite marchofdimes.org.

Florida Power & Light Company dona \$5,000 al Distrito Escolar del Condado de Okaloosa

Fuente: Catherine Card, Oficial de Información Pública, Distrito Escolar del Condado de Okaloosa



Una generosa donación de Florida Power & Light Company (FPL) mejorará la experiencia del campamento de verano para los futuros estudiantes de 5.º grado para ayudar a despertar el interés en la codificación, la construcción, la biomedicina, la automoción, la soldadura, la cocina, el espíritu empresarial, el diseño digital y la cosmetología. El jueves 19 de enero, el Gerente Regional de Asuntos Externos de FPL, Bernard Johnson, entregó un cheque de \$5,000 al personal del Distrito, que ayudará a proporcionar campamentos de verano gratuitos de una semana para los estudiantes. La donación ayudará a ampliar las ofertas del campamento, apoyará los estipendios de los maestros, los materiales, los suministros y ayudará a comprar refrigerios y camisetas para cada participante del campamento.

“En FPL, estamos comprometidos a ayudar a desarrollar nuestra próxima generación de líderes, pensadores e innovadores”, dijo Bernard Johnson,

gerente regional de asuntos externos de FPL. Estamos emocionados de apoyar el programa de campamento de verano del Distrito que brinda a los estudiantes locales experiencias para ayudar a despertar su interés en carreras que satisfacen necesidades críticas dentro de la fuerza laboral”.

El superintendente Marcus Chambers declaró: “Exponer a los jóvenes estudiantes temprano para obtener experiencia práctica en nuestros programas de orientación CTE es un beneficio fantástico. A medida que los estudiantes hacen la transición a la escuela intermedia y se inscriben en una clase de CTE, pueden construir una base para una carrera futura”. Para obtener más información, visite www.okaloosaschools.com.



Florida Power & Light Company Donates \$5,000 to Okaloosa County School District

Source: Catherine Card, Public Information Officer, Okaloosa County School District

A generous donation by Florida Power & Light Company (FPL) will enhance the summer camp experience for rising 5th graders to help spark interest in coding, construction, biomedical, automotive, welding, culinary, entrepreneurship, digital design, and cosmetology. On Thursday, January 19th, FPL Regional External Affairs Manager Bernard Johnson presented a \$5,000 check to District staff, which will help provide free week-long summer camps to students. The donation will help expand camp offerings, support teacher stipends, materials, supplies, and aid in purchasing snacks and t-shirts for every camp participant.

“At FPL, we’re committed to helping to develop our next generation of leaders, thinkers, and innovators,” said Bernard Johnson, FPL’s regional external affairs manager. We are excited to support the District’s summer camp program that provides local students with experiences to help spark their interest in careers that fill critical needs within the workforce.”

Superintendent Marcus Chambers stated, “Exposing young students early to gain hands-on experience in one of our CTE pathway programs is a fantastic benefit. As students transition to middle school and enroll in a CTE class, they can build upon a foundation for a future career path.” For more information, please visit okaloosaschools.com.

Gulf Coast Minority Chamber of Commerce
1111 WEST GULF

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

Facebook: @PENSACOLASCMCC | Twitter: @GCMCC/PENSACOLA
850.438.3883 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
321 N. DEVILLERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

Hispanic Community Services/ Cursos en el 2023

Por: Kismeth Meléndez

City of Mobile Parks & Recreation Department acaba de lanzar su nueva revista informativa (brochure) con todos los programas para la comunidad de Enero a Mayo del 2023.

Estamos muy felices y orgullosos de anunciar que nuestra organización sin ánimo de lucro (Hispanic Community Services / Servicios Comunitarios Hispánicos) ha creado una alianza con los parques en este 2023 para presentar los primeros programas creados por Hispánicos para toda nuestra comunidad en la ciudad de Mobile, Alabama.

Los invitamos a que sigan el enlace para registrarse: <https://mprd.recdesk.com/Community/Home>

Aquí encontraras toda la información sobre los programas que ofrece el Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Mobile, Alabama. ¡Regístrate ya!

Las clases inician en Enero y culminan en Mayo, 2023. Entre los cursos ofrecidos en el Centro comunitario Hillsdale, ubicado en: 558 Felhorn Rd E, Mobile, AL 36608. Encontrarás:

- Clases de Español básico para niños de 4 a 6 años por Kismeth Meléndez de Puerto Rico
- Clases de Inglés básico para adultos por: Francisca Carvajal de Chile
- Clases de cocina Hispana por: Kismeth Meléndez de Puerto Rico
- Cardio Dance para ejercitar tu cuerpo con ritmo Latino: por Cristina Ramos de Puerto Rico
- Latin Dance, clases básicas de Baile, por: Flor de María de Perú.

Agradecemos al Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Mobile, Alabama por la inclusión, a todo su equipo de trabajo por el apoyo; Andrea Mantilla Embajadora de nuestra comunidad Hispana



originalmente de Colombia, Sur América y Phelon Carter, Mentores de Jóvenes en la ciudad de Mobile, Alabama y pioneros del programa Breakthrough Teens MPRD.

Gracias a Providence Outreach Services Guadalupe Center, a Mobile Junior Academy por apoyarnos durante los últimos tres años, donde continuaremos con nuestra gran labor ofreciendo tres veces al año clases de: Español para adultos & Soccer de salón (Fútbol de salón) por: Pedro Rodríguez de Colombia.

¡Mantente activo y acompáñanos en nuestras ferias comunitarias y de salud, talleres educativos, eventos Comunitarios y más!

Síguenos en nuestra página de Facebook: facebook.com/HispanicCSMobile.

Sigue Hispanic Community Services/ Servicios comunitarios Hispánicos para que estés al tanto de las actividades educativas y de bienestar que se ofrecen para apoyar e impactar nuestra comunidad.

También, puedes entrar en esa página: cityofmobile.org/parks-recuploads/2023WINTERActivityGuideINTERIORF.pdf

Más información, comunícate al: 787-922-5081 con Kismeth Meléndez.

Latin Biz cont.

fue presidente de McGraw-Hill Education para Latinoamérica. Es un reconocido ejecutivo sénior, empresario, conferencista y líder a nivel de juntas con experiencia internacional. Ha fundado y dirigido empresas exitosas en Latinoamérica durante más de 25 años. Posee un título en Ciencias de la Computación de la Universidad Iberoamericana y un MBA en Negocios Internacionales de la Universidad de Miami. Es miembro activo de Wharton Fellows, ENOVA Network of Latin America CEOs, Center for Hemispheric Policy y Council of the Americas, así como miembro de la junta directiva de Inroads. Más recientemente fue presidente de Cengage Learning / National Geographic Learning Latin America y fundador de LINNEA, el primer laboratorio de innovación en experiencias de aprendizaje en Latinoamérica. Allí, Fernando lideró la transformación de los modelos

educativos y creó experiencias de aprendizaje de alto valor al involucrar a los estudiantes con la tecnología.

Kelly Lizcano: Fundadora y directora ejecutiva de Primitive Agency. Cuenta con un título en Publicidad de la Universidad Pontificia Bolivariana, tiene amplia experiencia profesional en creación, planificación, gestión y ejecución de exitosas campañas mediáticas, estrategias de marca y eventos especiales.

Acerca de Latin Biz Hoy: Latin Business Today, LLC es una compañía nacional de medios multiplataforma cuyo enfoque es el estilo de vida trabajo-vida-cultura para empoderar a la comunidad empresarial latina. Su misión está arraigada en el legado confiable de mentoría y éxito del Dr. Les "Coach" Fernández. Visite: Latin Business Today en Facebook Instagram LinkedIn Twitter.

Estela Elías - Owner

Cleaning Divas
Cleaning with Style

Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

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

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

PERFIL DE EMPRESA: CODE NINJAS®: educación creativa en STEM y codificación para niños que vienen a Pensacola

Por Jo Dawn Brown



¿Ha oído hablar de ChatGPT, el chatbot de modelo de lenguaje grande con inteligencia artificial (IA) desarrollado por OpenAI? Si no, lo más probable es que hayas chateado con uno y ni siquiera lo sepas. Muchas empresas ahora están incorporando estos AI Bots de próxima generación en sus comunicaciones y procesos para mantenerse al día con la velocidad y el volumen de los clientes de hoy. Estos AI Bots crean respuestas de texto similares a las humanas generadas a partir de modelos de lenguaje muy grandes y avanzados para ofrecer su propia comprensión del mundo en muchas formas. Esto hace que su capacidad sea muy útil para una amplia gama de aplicaciones. El hecho de que una IA sea capaz de escribir sobre temas complejos y matizados debería servir como una llamada de atención, la revolución de la IA ya está aquí. Esto es lo que tenía que decir sobre:

El futuro del trabajo: por qué la codificación es esencial para el éxito de su hijo

A medida que el mundo continúa evolucionando y la tecnología avanza a un ritmo sin precedentes, es cada vez más importante que los padres centren su atención y esfuerzos en ayudar a sus hijos a aprender a programar. La

capacidad de comprender y utilizar la tecnología será una habilidad crucial en el mundo del futuro que cambia rápidamente, y quienes la posean tendrán una ventaja significativa sobre quienes no la posean.

Aunque Florida tiene algunos estándares nuevos para nuestros estudiantes, se necesita mucho más para preparar verdaderamente a la próxima generación para la próxima tecnología que se desarrollará. Según el Foro Económico Mundial, el 65 % de los niños que ingresarán a la escuela primaria en 2017 tendrán trabajos que aún no existen y para los cuales su educación no los preparará. La resolución de problemas, la creatividad y el pensamiento crítico son algunas de las habilidades más importantes que se deben tener ahora y en el futuro. Se necesitan solucionadores de problemas creativos en casi todas las industrias. Al enseñarle a su hijo a codificar, sienta las bases para campos técnicos más avanzados, abriendo así innumerables puertas que de otro modo no serían accesibles.

Code Ninjas® es la franquicia de codificación para niños más grande y de más rápido crecimiento del mundo y está abriendo su primera ubicación en la costa del Golfo en Pensacola, FL. Code Ninjas® ofrece un programa



educativo único orientado a enseñar a los niños a programar computadoras a través de su atractivo plan de estudios basado en juegos. Trabajando con estudiantes de 5 a 14 años, Code Ninjas® capitaliza el amor de los niños por la tecnología y el juego al presentar conceptos complejos a través del aprendizaje práctico. Los niños están naturalmente interesados en los videojuegos y la tecnología. Code Ninjas® ofrece un lugar donde los niños con intereses similares pueden reunirse y aprender a pensar de manera programática. En consecuencia, desarrollar las herramientas que los niños pueden usar sin importar en qué campo entren.

El propietario Jo Dawn y Stephen Brown encontraron la franquicia Code Ninjas® mientras vivían en San Antonio. Su hijo estaba extremadamente interesado en la electricidad, los retoques y la codificación desde una edad temprana. Inmediatamente se enamoró de todo lo que estaba aprendiendo, la colaboración con compañeros que tenían intereses similares y le encantó trabajar con Code Senseis® que lo inspiró y motivó. Como padres, les encantaba que estuviera expuesto a áreas de tecnología en todos los campos de estudio y que tuviera un lugar al que pertenecer y prosperar. La familia tuvo una experiencia tan maravillosa con Code Ninjas® que decidieron llevar esta misión de Code Ninjas® a la Costa Esmeralda, donde se criaron.

Ofrecemos programas STEM para niños después de la escuela y los fines de semana. El programa JR para niños de 5 a 7 años se enfoca en aprender a codificar a través de la narración y la construcción de juegos, proyectos prácticos y juegos. Es un aprendizaje completamente visual y táctil, no se requiere lectura. El programa Create, diseñado para mayores de 8 años, es una emocionante aventura de aprendizaje para niños amantes de la tecnología. Los niños aprenden a codificar y se divierten mientras crean asombrosos videojuegos. Crean, aprenden y juegan a su propio ritmo a medida que adquieren habilidades de ninja en codificación, robótica y resolución de problemas en nuestro sistema de 9 cinturones, comenzando con el cinturón blanco y progresando hasta el cinturón negro. Cada nivel de cinturón está diseñado para enseñar diferentes conceptos técnicos y de programación.

Junto con el emocionante programa JR y Create, Code Ninjas® ofrece una línea completa de campamentos de verano. Algunos de los temas del campamento incluyen LEGO® Robotics, Minecraft®, Stop Motion Animation, Microcontrollers, Game Design y STEM Discoveries. Algunos de sus otros programas incluyen una noche de salida mensual para padres, una variedad de clubes y equipos de competencia de la FIRST® LEGO® League. Code Ninjas® también está disponible para asociarse con escuelas locales para excursiones y eventos STEM. El centro está programado para abrir esta primavera con descuentos especiales para la Familia Fundadora y la inscripción para el Campamento de Verano 2023 comienza pronto.

Código Ninjas® 3 W. Nine Mile Rd #5
Pensacola, FL 32563
Pensacolaf@codeninjas.com
O: 850-889-8636, C:850-346-8441
codeninjas.com/fl-pensacola
Facebook e Instagram:
@codeninjaspensacolaf

English version next page

BUSINESS PROFILE: CODE NINJAS®: Creative STEM and Coding Education for kids coming to Pensacola

By Jo Dawn Brown

Have you heard about ChatGPT, the artificially intelligent (AI) large language model chatbot developed by OpenAI? If not, chances are you've probably chatted with one and didn't even know it. Many companies are now incorporating these next-generation AI Bots into their communications and processes to keep up with the speed and volume of today's customers. These AI Bots create human-like text responses generated from very large and advanced language models to deliver its own understanding of the world in many forms. This makes its capability very useful for a wide range of applications. The fact that an AI is able to write on complex and nuanced topics should serve as a wake-up call, the AI revolution is already here. Here's what it had to say about:

The Future of Work: Why Coding is Essential for your Child's Success

As the world continues to evolve and technology advances at an unprecedented rate, it is increasingly

important for parents to focus their attention and efforts on helping their children learn how to code. The ability to understand and utilize technology will be a crucial skill in the rapidly changing world of the future, and those who possess it will have a significant advantage over those who do not.

Though Florida does have some new standards for our students, there is so much more that is needed to truly prepare the next generation for what technology will be developed next. According to The World Economic Forum, 65% of the children entering primary school in 2017 will have jobs that do not yet exist and for which their education will fail to prepare them for. Problem-solving, creativity, and critical thinking are some of the most important skills to have both now and in the future. Creative problem solvers are needed in nearly every industry. By teaching your child to code, you lay the foundation to more advanced technical fields, thereby opening countless doors that otherwise would not be accessible.

Code Ninjas® is the world's largest and fastest-growing kids coding franchise and it is opening its first location on the Gulf Coast in Pensacola, FL. Code Ninjas® offers a unique educational program geared toward teaching children computer programming through its engaging, game-based curriculum. Working with students ages 5-14, Code Ninjas® capitalizes on kids' love of technology and play by introducing complex concepts through hands-on learning! Kids are naturally interested in video games and technology. Code Ninjas® provides a place where kids with similar interests can come together and learn to think programmatically.

Consequently, developing the tools kids can use no matter what field they go into.

Owner Jo Dawn and Stephen Brown found the Code Ninjas® franchise while living in San Antonio. Their son was extremely interested in electricity, tinkering, and coding from an early age. He immediately fell in love with all that he was learning, the collaboration with peers that had similar interests, and loved working with the Code Senseis® that inspired and motivated him. As parents they loved that he was being exposed to areas of technology in all fields of study and had a place to belong and thrive. The family had such a wonderful experience with Code Ninjas® that they decided to bring this

Code Ninjas® mission to the Emerald Coast where they were raised.

We offer STEM programs for kids after school and on the weekends. The JR program for kids aged 5-7 focuses on learning to code through storytelling and game building, hands-on projects, and play. It is completely visual and tactile learning- no reading is required. The Create program which is designed for age 8+ is an exciting learning adventure for tech loving kids. Kids learn to code and have a blast while building awesome video games. They create, learn, and play at their own pace as they gain ninjas skills in coding, robotics, and problem solving in our 9-belt system, starting at white belt and progressing to black belt. Each belt level is designed to teach different technical and programming concepts.

Alongside the exciting JR and Create program, Code Ninjas® offers a full line up of Summer Camps. Some of the camp topics include LEGO® Robotics, Minecraft®, Stop Motion Animation, Microcontrollers, Game Design, and STEM Discoveries. Some of their other programs include a monthly Parents Night Out, a variety of clubs and FIRST® LEGO® League competition teams. Code Ninjas® is also available to partner with local schools for field trips and STEM events. The center is scheduled to open this spring with special Founding Family discounts and Summer Camp 2023 registration begins soon.



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

The Waltz, A Checkered Past

By Idy Codington, dance historian Theater with a Mission (TWAM)

No dance in our recent centuries, not the Charleston, the Lindy, Jitterbugging to Rock and Roll music, the Lambada, or even Twerking, has aroused the passionate moral disapproval generated by the Waltz. In its first introduction in England in the early years of the 19th century, the Waltz was considered so vulgar and indelicate, that even the mad, bad Lord Byron — a notorious English Romantic poet known for his outrageous private life — disapproved.

Mme. Celnart, author of *The Gentleman and Lady's Book of Politeness*, 1833, put it succinctly: “The waltz is a dance of quite too loose a character, and unmarried ladies should refrain from it altogether. Both in public and in private. Young married ladies, however, may be allowed to waltz if it is very seldom and with persons of their acquaintance.”

The Waltz's effects were seen to be most deleterious to young women, who were at the greatest physical risk from the whirling excitement of the dance. “There is something in the close approximation of persons, in the attitudes, and in the motion that ill agrees with the delicacy of women,” noted a lady of distinction in *The Mirror of the Graces*, 1813.

Donald Walker, in *Exercises for Ladies*, added in 1836 that vertigo (the sensation that you, or the environment around you, is moving or spinning) is one of the great inconveniences of the Waltz and the character of this dance, its rapid turning, the clasping of the dancers, their exciting contact, and the too quick and too long successions of agreeable emotions, produce sometimes in women of irritable constitution, “syncopes, or fainting spells, spasms, and other accidents which should induce them to renounce it.”

The first English language dance manual to teach the Waltz was



Thomas Wilson's *A description of the correct method of WALTZING the truly fashionable species of DANCING*, that from the graceful pleasing Beauty of Movements has obtained an ascendancy over every other department of that polite branch of Education, 1816. Wilson, at that time, was the dancing master of the King Theater Opera House in London, England.

This manual used the form of almost all the dance manuals I have looked at from the 19th century. Half the book is an etiquette book setting out rules for acceptance into a polite society. The other half provides dance instruction. Mastering the rules for polite behavior and the ability to dance in the battlefield of a ball or assembly were a necessity for upward mobility during those years.

In *Pride and Prejudice*, when novelist Jane Austen's Mr. Darcy meets Miss Elizabeth Bennet at a dance in England, they existed in a class system based on hereditary aristocracy. In America, it was the absence of such a system that gave rise to an intense

appetite for books to teach the rules for proper behavior in every sphere of life from kitchen to ballroom.

In England and Europe, this format of dance/etiquette manuals supplemented face-to-face personal instruction for centuries. However, in 19th-century America there were very few and, outside the biggest cities, almost no dancing masters to impart this vital knowledge.

As Elizabeth Aldrich, author of *From Ballroom to Hell: grace and folly in nineteenth century dance*, writes: “The 19th century ballroom was the perfect setting in which ladies and gentlemen, attired in the latest fashions, could exercise their considerable dancing abilities and more importantly demonstrate mastery of polite behavior, which was required for acceptance into genteel society.”

How did Americans learn to dance and behave in the ballroom and assemblies where social interaction was on display? *Dance Manuals*. There were hundreds of dance/etiquette manuals published in the United States during the 19th century.

If you would like to read them, you need look no further than *An American*



Ballroom Companion, an online collection at the Library of Congress, which makes available more than 400 years of dance manuals.

Florida was on the forefront of ballroom dance in the United States. According to Florida State University's Dr. Wiley Housewright, in his highly respected book, *History of Music and Dance in Florida 1565-1865*, “The waltz, not then accepted in northern states became the favorite dance in both Pensacola and Tallahassee in the second and third decade of the nineteenth century.” We at Theater with a Mission (TWAM) surmise that Prince Achille Murat (Napoleon's nephew), and his wife Catherine Willis Grey (George Washington's great niece) brought the waltz home to Tallahassee in the 1820s from their European trips.

By the 1840s and 1850s, the Waltz with its face-to-face formerly scandalous dance position was accepted and loved all over the United States. By the late 1840s, Americans began sharing Waltz variations back and forth with Europe.

By the end of the 19th century Americans continued to invent new Waltz variations with American names — the Military, the Harvard dip, the Newport. Meanwhile, Europeans were simplifying and purifying the dance.

Having waltzed at a ball in Vienna, Austria, I observed that only one form, the Viennese waltz, was danced by all the elegant people there. However, here in the United States, be it out social dancing or at a Vintage dance ball, I find that Americans are endlessly inventive in how we Waltz.

To close, I want to say that I love to Waltz, and am happy to dance it, any form, with or without variations, and dressed for any century. I feel that if the Waltz didn't exist, someone would just have to invent it.

As German composer Richard Wagner put it, “Waltz is more intoxicating than alcohol.”

MAKING A DIFFERENCE Children's Brain Tumor Foundation (CBTF)

By David Triana

The organization was founded in 1988 by a group of dedicated parents, physicians and friends with a mission to improving the treatment, quality of life and the long-term outlook for children and families affected by a brain or spinal cord tumor.

The organization provides fund to research a cure, as well as education and advocacy while supporting families from the day of diagnosis and throughout the brain tumor journey.

There are currently over 26,000 adolescents and young adults living with a brain tumor in the United States! Without a connection to CBTF, families often go through their journey without meeting another similar family.

CBTF's programs include: online support and retreats, arts and creative programming, mentor program, and in person programming.

The organization believes in the importance of collaborating with other organizations that share their commitment to serve children and families impacted by a brain or spinal cord diagnosis and has partnerships with entities such as: Kids Helping Kids Inc. Camp Mak-A-Dream, Jena's Rainbow Foundation, and the New York Life Foundation.

NOTE FROM THE EDITOR:

This article was written with information provided by the Fulcher family and information found in the CBTF website.

We invite everyone to sponsor or participate in the RACE FOR GRACE 5K scheduled for April 29, 2023, 8am at the Fort Walton Beach Landing. This event is organized by Nathan and Fran Fulcher, residents of Niceville, in their daughter's name.

Grace Fulcher was diagnosed with a brain tumor in 2015 and passed away on October 24, 2018 after a three-year battle. Despite the everyday challenges, treatments, and chemotherapy, Grace graduated Summa Cum Laude from Niceville High School and she also played violin with the Sinfonia Gulf Coast Youth Orchestra for over two years. In her honor, Grace's parents created a scholarship with CBTF to help other brain tumor survivors reach their educational goals and with Sinfonia Gulf Coast Youth Orchestra to help other young musicians reach theirs. This first ever race will raise funds to support the two scholarships!

For more information about the Amazing Grace Scholarship and the entities it will benefit, go here: www.cbtf.org/scholarships

Sinfonia Gulf Coast Youth Orchestra: www.sinfoniagulfcoast.org/youth-orchestra.

Children's Brain Tumor Foundation/ Amazing Grace Scholarship: www.cbtf.org.

¡La presentación de la película “Descendiente” fue un gran éxito!

Por David Triana

El fin de semana de celebración de Martin Luther King Jr. fue conmemorada celebró a través de varios eventos variados en toda el área.

Uno de ellos fue la proyección del premiado documental DESCENDANT. La producción de Netflix documenta la búsqueda y el descubrimiento histórico del Clotilda, el último barco conocido que llegó a los Estados Unidos en 1860 transportando ilegalmente a 110 africanos secuestrados.

El evento gratuito, realizado en el Gregg Chapel Life Center, fue organizado por la sucursal del condado de Okaloosa de la NAACP en asociación con Sonya Vazquez de Speak Justice y Conexión Media Group.

Asistieron más de 200 personas, incluidos varios líderes cívicos y jóvenes estudiantes de las escuelas de la zona. Además de ver el poderoso documental, los invitados especiales



incluyeron a Joycelyn Davis y Emmitt Lewis, dos de los descendientes destacados en la película. El Mayor Joe Womack y Wayne Curtis, conocidos defensores y líderes de Africatown, también estuvieron presentes y participaron en un segmento de preguntas y respuestas con la audiencia. La sesión de preguntas y respuestas estuvo a cargo de la Sra. Deborah DeSilets de Tallahassee y la personalidad local, Nicole Dixon.

Conoce más sobre el documental y Africa Town aquí: descendantfilm.com.

Screening of the Film “Descendant” was a huge success!

By David Triana

Martin Luther King Jr. observance weekend was celebrated via several varied events throughout the area.

One of these was the screening of the award-winning documentary, DESCENDANT. The Netflix production documents the search for and historic discovery of the Clotilda, the last known ship to arrive in the United States in 1860, illegally carrying 110 kidnapped Africans.

The free event, held at the Gregg Chapel Life Center, was organized by the Okaloosa County Branch of the NAACP in partnership with Sonya Vazquez de Speak Justice and Conexión Media Group.

More than 200 persons attended including several civic leaders and young students from area schools. In addition to watching the powerful documentary, special guests included



Joycelyn Davis and Emmitt Lewis two of the featured descendants in the film. Major Joe Womack and Wayne Curtis, well known advocates and leaders in Africatown were also present and participated in a Question and Answer segment with the audience. The Q&A was facilitated by Mrs. Deborah DeSilets from Tallahassee and local personality, Nicole Dixon.

Learn more about the documentary and Africa Town at descendantfilm.com.

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



Iniciar un negocio con mi pareja

Por Celemma Lara
Consultora en Valores humanos & Coach de Equipos

La relación de pareja es una entidad respetable, un universo único entre dos mundos distintos que trabajan en el mantenimiento de un balance y armonía en el cumplimiento de los diferentes roles que ejerce cada uno, convertirse además en socios profesionales es agregar una nueva dinámica con un conjunto de reglas y conductas dentro de la misma relación.

Esto no es bueno ni malo, pero antes de tomar cualquier decisión hay que concientizar que el emprendimiento está visto socialmente como una actividad objetiva, ya que, su creación se fundamenta en la obtención de resultados tangibles. Sin embargo, no hay que perder de vista que los socios son de naturaleza humana, lo que significa que se ven muy influenciados por sus pensamientos, creencias y emociones, todos ellos en torno a las expectativas que tengan de cada rol a ejecutar. En las parejas los sentimientos están más visibles y el objetivo no es modificarlos sino manejarlos adecuadamente adaptados a cada contexto.

En el emprendimiento hay muchos factores personales en juego como los sueños, metas, imagen personal y profesional, reconocimiento, tiempo y expectativas económicas. Para conocer la viabilidad de este nuevo proyecto como pareja, es bueno tomar en cuenta los siguientes puntos:

Tiempo de consolidación de la pareja: Es importante reconocer en qué punto de la relación se encuentra la pareja, está demostrado que en el período de enamoramiento no estamos viendo a nuestra pareja con objetividad, nos dejamos influenciar por el chispazo de la relación y muchas veces vemos virtudes donde no las hay.

Por lo que es muy recomendable ya haber superado esta etapa.

Respeto:

De más está explicar esta consideración que es la base de cualquier tipo de relación para que sea sana y armoniosa. Si realmente no hay respeto entre ambos, eviten a toda costa el emprendimiento juntos, hasta no superar la situación.

Los intereses o pasiones con el fin del negocio:

Uno de los factores que influye en el éxito de un negocio es la pasión o interés que tienen los socios por la tarea a realizar, de tal manera que haya disfrute o satisfacción en la ejecución de sus funciones. Esta premisa cuando es obviada por los miembros de la pareja genera frustración y falta de compromiso. Es importante sentirnos bien con lo que hacemos en el negocio, aportando desde nuestras habilidades, destrezas e intereses; ser fieles a nosotros mismos y evitar vivir los sueños de otros en detrimento de los nuestros, aunque sea la persona que amamos.

Reconocimiento de los talentos y fortalezas de tu pareja:

Tener claridad que las habilidades, talentos y destrezas de nuestra pareja le permita cumplir con su rol de socio, potencia la confianza, motivación y un buen clima laboral.

Claro establecimiento de las responsabilidades:

Fijar las funciones y actividades a realizar por cada socio es indispensable en toda organización empresarial, pero especialmente cuando los socios son parejas, ya que les permite delimitar



con exactitud los espacios emocionales (situaciones de pareja) con los laborales.

Separación de la relación de pareja con los negocios:

Las parejas con los años tienden a caer en la rutina, siendo común que esto influya negativamente en la relación, cuando además trabajamos juntos se incrementa la cantidad de horas en compartir situaciones no románticas lo que puede resultar contraproducente tanto laboralmente como emocionalmente. Por tal motivo, es muy importante fijar los límites necesarios entre el trabajo y la relación, estando conscientes de cómo, cuándo y dónde hablar de cada tema. Este punto es quizás uno de los más difíciles de lograr, pero no es imposible.

Confianza y comunicación efectiva:

La confianza en las parejas estables es en la mayoría de los casos, una ganancia para el negocio y es un pilar fundamental para el éxito de toda compañía. En las relaciones de pareja, el tema de la infidelidad, muy común en Latinoamérica, es un tema serio de confianza, tómenlo en cuenta. Si no hay confianza, ni hablar de un emprendimiento juntos.

En cuanto a la comunicación efectiva sabemos que es indispensable para lograr buenas relaciones, de

cualquier tipo, aun cuando nos parezca una expresión trillada. En el caso de las parejas hay que tomar en cuenta lo siguiente:

- Cómo decir las cosas, para así mantener el nivel de igualdad y evitar la molesta sensación de jerarquización y sumisión.
- Jamás confundir comunicación con emisión de información, en la comunicación intervienen dos personas que hablan y escuchan, es recíproco y activo mientras, que en el otro caso uno habla y el otro sólo escucha, es pasivo.

Claridad en la inversión de los recursos económicos:

Diferenciar de forma específica el capital familiar, el capital de la empresa y el capital personal, evitarán grandes dolores de cabeza y mantendrá la confianza, la paz y la armonía en la relación.

Iniciar un negocio con tu pareja puede ser el comienzo de una gran empresa familiar que genere un impacto positivo en la sociedad, cuida los factores que potencian esa alianza para evitar caer dentro de las estadísticas de emprendimientos fallidos y parejas separadas por diferencias de poder, al contrario que esta nueva dinámica los fortalecerá en todos los aspectos de la vida. ¡Éxito!

English version next page

Starting a business with my partner

By Celemma Lara | Human Values Consultant & Team Coach

The relationship of a couple is a respectable entity, a unique universe between two different worlds that work to maintain a balance and harmony in the fulfillment of the different roles that each one exercises, becoming professional partners is adding a new dynamic with a set of rules and behaviors within the same relationship.

This is neither good nor bad, but before making any decision, one must be aware that entrepreneurship is seen socially as an objective activity, since its creation is based on obtaining tangible results. However, we must not lose sight of the fact that partners are human in nature, which means that they are highly influenced by their thoughts, beliefs and emotions, all of them around the expectations they have of each role to be executed. In couples, feelings are more visible and the objective is not to modify them but to handle them adequately adapted to each context.

In entrepreneurship there are many personal factors at stake such as dreams, goals, personal and professional image, recognition, time and economic expectations. To know the viability of this new project as a couple, it is good to take into account the following points:

Time for the consolidation of the couple:

It is important to recognize at what point in the relationship the couple is, it has been shown that in the period of falling in love we are not seeing our partner objectively, we allow ourselves to be influenced by the spark of the relationship and many times we see virtues where there are none. So it is highly recommended to have already passed this stage.

Respect

It is unnecessary to explain this consideration that is the basis of any

type of relationship so that it is healthy and harmonious. If there really is no respect between the two, avoid undertaking business together at all costs, until you overcome the situation. Interests or passions for the purpose of the business: One of the factors that influences the success of a business is the passion or interest that the partners have for the task to be carried out, in such a way that there is enjoyment or satisfaction in the execution of their tasks. This premise when it is ignored by the members of the couple generates frustration and lack of commitment. It is important to feel good about what we do in the business, contributing from our abilities, skills and interests; be true to ourselves and avoid living the dreams of others to the detriment of our own, even if it is the person we love.

Recognition of your partner's talents and strengths:

Being clear that our partner's abilities, talents, and skills allow them to fulfill their partner role, enhances confidence, motivation, and a good work environment.

Clear establishment of responsibilities:

Setting the functions and activities to be carried out by each partner is essential in any business organization, but especially when the partners are couples, since it allows them to accurately delimit the emotional spaces (couple situations) with the work ones.

Separation of the couple's relationship with business:

Couples over the years tend to fall into routine, and it is common for this to negatively influence the relationship, when we also work together the number of hours spent sharing non-romantic situations increases,

which can be counterproductive both professionally and emotionally. For this reason, it is very important to set the necessary limits between work and the relationship, being aware of how, when and where to talk about each topic. This point is perhaps one of the most difficult to achieve, but it is not impossible.

Trust and effective communication:

Trust in stable couples is, in most cases, a benefit for the business and is a fundamental pillar for the success of any company. In relationships, the issue of infidelity, very common in Latin America, is a serious issue of trust, take it into account. If there is no trust, not to mention a venture together.

As for effective communication, we know that it is essential to achieve good relationships, of any kind, even when it seems like a hackneyed expression. In the case of couples, the following must be taken into account:

- How to say things, in order to maintain the level of equality and avoid

the annoying sensation of hierarchy and submission.

- Never confuse communication with the emission of information, communication involves two people who speak and listen, it is reciprocal and active, while in the other case one speaks and the other only listens, it is passive.

Clarity in the investment of economic resources:

Differentiating specifically between family capital, company capital and personal capital will avoid major headaches and maintain trust, peace and harmony in the relationship. Starting a business with your partner can be the beginning of a great family business that generates a positive impact on society, take care of the factors that promote this alliance to avoid falling into the statistics of failed ventures and couples separated by differences in power, while on the contrary, this new dynamic strengthens them in all aspects of life. **Success!**

JOSY'S TIENDA LATINA

MARKET STORE





**¡Gran Variedad de Productos de Latinoamérica y el Caribe!
(Latin-American and Caribbean Products)**

ARTESANIA (Hand made products) • CAMISAS y GORRAS DE TU EQUIPO FAVORITO (Sports Apparel) • ARETES Y PULSERAS (Jewelry)
DULCES (Candy) • MEDICINA (Medicine) FRUTAS FRESCAS Y VEGETALES (produce) • PANADERIA (Bakery)

314 S. Ferdon Blvd. • Crestview, FL 32536
Store: 850.331.3603 • Mobile/WhatsApp: 850.603.5730





HOOURS: Mon (Lun): 12pm - 8pm
Tue (Mar) - Sat (Sáb): 9am - 8pm
Sun (Dom): 9am - 3pm

ENVIOS DE DINERO



Infórmese sobre los nuevos créditos fiscales federales de energía limpia

Por Johani Carolina Ponce | Huella Zero | Especial para Conexión

Ya sea que usted necesite un horno, ventanas, un automóvil o un sistema solar en el techo de su vivienda, hay nuevas exenciones fiscales disponibles a través de la Ley de Reducción de la Inflación (IRA, por sus siglas en inglés), para ayudarlo a ahorrar dinero y caminar hacia un estilo de vida sostenible para el planeta y con miras al futuro de nuestros hijos y nietos.

El presidente fundador y director ejecutivo de la organización GreenLatinos, Mark Magaña, sostiene que esta ley representa una inversión histórica. “Durante demasiado tiempo, las comunidades latinas/a/x han soportado la peor parte de las injusticias ambientales, desde vivir en áreas altamente contaminadas causadas por las industrias de combustibles fósiles hasta estar en la primera línea de los desastres climáticos causados por la crisis climática. La Ley de Reducción de la Inflación de 2022 tiene inversiones históricas para comunidades de justicia ambiental de primera línea, energía limpia, transporte, restauración costera y preparación para sequías que necesitamos desesperadamente para actuar sobre el cambio climático, pero es hora de dejar de invertir en industrias contaminantes de combustibles fósiles. y soluciones falsas que dañan la salud de nuestras familias y comunidades latinas. Continuaremos luchando para que nuestras comunidades se liberen de cargas ambientales desproporcionadas, libres para respirar aire fresco, beber agua pura, acceder a transporte limpio y disfrutar de nuestras majestuosas tierras públicas, océanos y aguas. ¡Adelante!”.

De acuerdo con Sarah Lazarovic, directora de comunicaciones y marca de Rewiring America, una organización sin fines de lucro que aboga por el uso generalizado de electricidad limpia, es importante hacer un plan ahora para aprovechar al máximo los nuevos

créditos fiscales federales de energía limpia disponibles en virtud de la Ley de Reducción de la Inflación.

En cuanto a la compra de vehículos los consumidores recibirán incentivos fiscales por hasta \$7,500 por la compra de autos eléctricos nuevos y hasta \$4,000 cuando se trate de vehículos eléctricos usados.

Los créditos estarán disponibles solo para personas que ganen menos de \$150,000, cabezas de familia solteras que ganen menos de \$225,000 y parejas casadas con un ingreso conjunto de menos de \$300,000. Se pueden usar solo para autos con un precio inferior a \$55,000 o camiones, camionetas y SUV con un precio inferior a \$80,000.

Por primera vez, los compradores de vehículos eléctricos usados también calificarán para un crédito fiscal, equivalente al 30 por ciento del costo total del vehículo y con un tope de \$4,000. El crédito solo se aplicará a automóviles que cuesten menos de \$25,000, y los créditos totales tienen un tope de \$75,000 para individuos, \$112,500 para cabezas de familia solteras y \$150,000 para parejas casadas.

Esta ley ayudará a la transición del sector del transporte alejándonos de los hidrocarburos, no solo en referencia a la venta de automóviles, sino con el transporte masivo. El Servicio Postal de los Estados Unidos, USPS, tiene la intención de implementar más de 66,000 vehículos eléctricos para 2028, creando una de las flotas de vehículos eléctricos más grandes de la nación.

Para más detalles:
www.whitehouse.gov/cleanenergy.

Johani Carolina Ponce es una periodista venezolana que trabaja con la organización Sachamama.org como Media Engagement and Public Relations Manager.

Learn About New Federal Clean Energy Tax Credits

By Johani Carolina Ponce | Huella Zero | Special for Connection

Whether you need a furnace, windows, a car or a solar system on the roof of your home, there are new tax breaks available through the Inflation Reduction Act (IRA), to help you to save money and walk towards a sustainable lifestyle for the planet and with a view to the future of our children and grandchildren.

The founding president and executive director of the GreenLatinos organization, Mark Magaña, maintains that this law represents a historic investment. “For too long, Latino/a/x communities have borne the brunt of environmental injustices, from living in highly polluted areas caused by fossil fuel industries to being on the front lines of climate disasters caused by the climate crisis. . The Inflation Cut Act of 2022 has historic investments for frontline environmental justice, clean energy, transportation, coastal restoration, and drought-preparedness communities that we desperately need to act on climate change, but it’s time to stop investing in fossil fuel polluting industries. and false solutions that harm the health of our Latino families and communities. We will continue to fight to free our communities from disproportionate environmental burdens, free to breathe fresh air, drink clean water, access clean transportation, and enjoy our majestic public lands, oceans, and waters. Forward!”.

According to Sarah Lazarovic, director of communications and branding for Rewiring America, a nonprofit that advocates for widespread use of clean electricity, it’s important to plan now to make the most of the new federal clean energy tax credits available under the Inflation Reduction Act.

Regarding the purchase of vehicles, consumers will receive tax incentives for up to \$7,500 for the purchase of



new electric cars and up to \$4,000 in the case of used electric vehicles. The credits will be available only to individuals earning less than \$150,000, single heads of household earning less than \$225,000, and married couples with a combined income of less than \$300,000. Can be used only for cars priced under \$55,000 or trucks, vans and SUVs priced under \$80,000.

For the first time, used electric vehicle buyers will also qualify for a tax credit, equal to 30 percent of the total cost of the vehicle and capped at \$4,000. The credit will only apply to cars that cost less than \$25,000, and total credits are capped at \$75,000 for individuals, \$112,500 for single householders and \$150,000 for married couples.

This law will help the transition of the transportation sector away from hydrocarbons, not only in reference to the sale of cars, but also with mass transportation. The United States Postal Service, USPS, intends to roll out more than 66,000 electric vehicles by 2028, creating one of the largest electric vehicle fleets in the nation.

For more details:
www.whitehouse.gov/cleanenergy.

Johani Carolina Ponce is a Venezuelan journalist who works with the organization Sachamama.org as Media Engagement and Public Relations Manager.



AMERICAN BUSINESS WOMEN'S ASSOCIATION

EMERALD COAST CHAPTER

PRESENTS

INTERNATIONAL WOMENS DAY



DATE

SATURDAY MARCH 4, 2023



TIME

10AM TO 3PM

SAVE THE DATE

Theme:

Embracing Innovation And Technology

LIMITED SPACE FOR BUSINESS, CORPORATE AND NON- PROFIT VENDOR BOOTHS

For more info contact:
abwaecc@gmail.com



HOSTED BY:
UNIV. OF WEST FLORIDA
FORT WALTON BEACH CAMPUS

REATEGUI INCOME TAX SERVICE

IRS e file

Personal y Pequeños Negocios • Rápida Máxima Devolución
Número de Identificación Individual (ITIN)
Análisis y Correcciones de Declaraciones de Impuestos de años anteriores
Asistencia de Auditorias (Cartas del IRS) • Casos de Inmigración

Preparamos tu Declaración de Impuestos

¿Deseas Ganar Dinero Extra con Nosotros?

¡Llámanos, te entrenamos! Pagamos por clientes referidos

Beatriz: 850.218.7779 | Juan: 954.816.8024
Ft. Walton Beach | Miami

reategui.consulting@gmail.com [@reateguiconsulting](https://www.instagram.com/reateguiconsulting)

¿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!



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