

# CONEXIÓN

Vol 9 • Issue 3 • March 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

## ¡ACOMPAAÑANOS EN NUESTRO GRAN FESTIVAL INTERNACIONAL!



PRESENTED BY:

# COX

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

Proceeds to Benefit One Hopeful Place  
[onehopefulplace.org](http://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

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



850-368-3505 • [CONEXIONFLORIDA.COM](http://CONEXIONFLORIDA.COM)  
E-MAIL: [CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM](mailto:CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM)





## 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)**

# Tienda La Mexicana y Taquería

Cynthia Michua  
Owner

Find us on facebook.  
tiendalamexicanadestin

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

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

**Grande variedad de produtos brasileiros!**

1209 AIRPORT RD • UNIT 6 • DESTIN, FL • 850-837-3140

Servicio de Comida para Eventos Especiales - We Cater for Special Occasions

**850-855-0464**



CAKES FOR ALL OCCASIONS  
PASTELES PARA TODA OCASIÓN



# CONEXIÓN

PUBLISHED BY:  
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR  
David Triana  
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT  
Donald Whitney

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

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

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

ADVERTISING DEPT. Call 850-368-3505  
or e-mail us today at [conexionflorida@gmail.com](mailto:conexionflorida@gmail.com)

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM  
Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS  
Lessie Correa

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

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

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

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

**CONEXIÓN MEDIA GROUP**  
2210 Gozo Court | Navarre, Florida 32547  
Tel: 850-368-3505 | e-mail: [conexionflorida@gmail.com](mailto:conexionflorida@gmail.com)  
[www.conexionflorida.com](http://www.conexionflorida.com)

## ¿Necesitas un seguro de salud?

Fuente: 90works

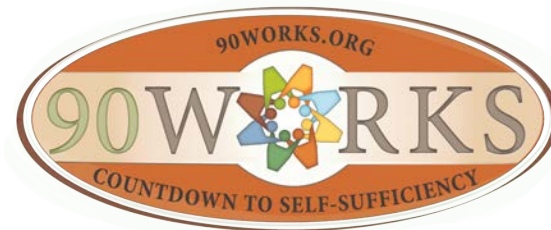
Si ya no califica para Medicaid/CHIP, tiene cambios en su hogar, como matrimonio, divorcio, tener un bebé, adopción, mudanza, cambios en sus ingresos, convertirse en ciudadano estadounidense o dejar el encarcelamiento, 90Works puede ayudarlo.

Nuestros navegadores brindan a cualquier consumidor la solicitud y la inscripción o reinscripción, y asistencia para seleccionar un plan de salud calificado para los mercados de seguros de salud facilitados por el gobierno federal y de asociaciones estatales. Los navegadores brindan información y servicios de manera justa, precisa, imparcial e imparcial a los consumidores y ayudan o refieren a los programas de Medicaid/CHIP. Los navegantes realizan actividades de divulgación, asisten a eventos comunitarios y realizan actividades de educación pública para crear conciencia sobre el Intercambio. 90Works Navigators puede ayudar a los consumidores a ahorrar

cientos de dólares cada mes en las primas de su plan de salud. Los navegadores de 90Works están registrados, capacitados y certificados con el Departamento de Servicios Financieros de Florida (DFS) para realizar negocios. Los navegadores también pueden ayudar con los procesos de solicitud de Medicaid y CHIP si se determina que no son elegibles para el Intercambio. Los servicios proporcionados por Navigators son gratuitos para los consumidores. 90Works Navigators actualmente atiende a los condados de Escambia, Santa Rosa, Okaloosa y Walton.

**¡Programa una cita hoy! (850) 598-4120 | [navigator@90works.org](mailto:navigator@90works.org) o programe en línea en [www.90works.org](http://www.90works.org).**

90Works se compromete a proporcionar una mejor accesibilidad a todos los programas y servicios. Si necesita ayuda, comuníquese con la siguiente persona C. Brown, Navegador principal - [cbrown@90works.org](mailto:cbrown@90works.org)



## Do you need health insurance?

Source: 90works

If you no longer qualify for Medicaid/CHIP, have changes to your household such as marriage, divorce, having a baby, adoption, moved, changes in your income, becoming a U.S. citizen or left incarceration, 90Works can help.

Our Navigators provide any consumer with the application and enrollment or re-enrollment, and assistance in selecting a qualified health plan to the federally facilitated and State Partnership Marketplaces for health insurance. Navigators provide information and services in a fair, accurate, impartial, and unbiased manner to consumers and help or refer to Medicaid/CHIP programs. Navigators conduct outreach, attend community events, and conduct public education activities to raise awareness about the Exchange. 90Works Navigators can assist consumers with saving

hundreds of dollars each month on their health plan premiums. 90Works Navigators are registered, trained, and certified with Florida Department of Financial Services (DFS) to conduct business. Navigators can also assist with the application processes for Medicaid and CHIP if found ineligible for the Exchange. Services provided by Navigators are free to consumers. 90Works Navigators currently serving Escambia, Santa Rosa, Okaloosa, and Walton Counties.

**Schedule an appointment today! (850) 598-4120 | [navigator@90works.org](mailto:navigator@90works.org) or schedule online at [www.90works.org](http://www.90works.org).**

90Works is committed to providing improved accessibility to all program and services. If you require assistance, please contact the following individual C. Brown, Navigator Lead at [brown@90works.org](mailto:brown@90works.org)

# Milly Francis: The Woman on Florida's Flag?



*Misty Penton, cultural anthropologist and tasked traditional storyteller for the Muscogee Nation of Florida. Credit: Jennifer Petuch*

Google “Florida’s Historic Flags,” and you’ll find a fascinating gap. For 40 years – from 1821, when Florida became US Territory, to 1861, when Florida seceded from the Union – Florida had no flag.

After the Civil War, our flag starts featuring the State seal, and at the heart of the State seal stands a Native woman. Who is she? Why is she there? What does she tell us about our State?

Theater with a Mission (TWAM) is working with a team of Undergraduate Research Opportunity Program (UROP) investigators at FSU to dig up facts about the woman on Florida’s flag. Here’s what we’ve learned so far.

She’s probably Milly Francis, who became the most famous Native in America, a national symbol for showing mercy to your enemies.

Milly’s father was the Prophet Francis, a controversial Creek who preached that Natives should distance themselves from European culture and resist US expansion. During the War of 1812, the Prophet’s Red Sticks battled Andrew Jackson’s armies and formed

alliances with Great Britain. Jackson crushed the Red Sticks during 1814’s Battle of Horseshoe Bend, so Milly and her family took refuge in Florida.

They may have lived at Prospect Bluff, a fort built by the British in Spanish Florida, where Natives and Free Blacks gathered. In 1816, Andrew Jackson sent an expedition up the Apalachicola River to fire a hot cannon ball into “Negro Fort,” exploding the fort’s powder magazine and killing hundreds of men, women, and children. Florida historian Dale Cox has called the tragedy at Prospect Bluff “the single deadliest cannon shot in American history.”

By 1818, Prophet Francis and his family had settled on the Wakulla River near San Marcos de Apalache. That’s where a captured US soldier named Douglas McCrimmon crossed paths with Milly. McCrimmon had gone fishing from Fort Gadsden – the fort that US troops built at Prospect Bluff after blowing up “Negro Fort.” He got lost, got captured by the Creeks, and was about to get executed in revenge, when Milly Francis intervened.

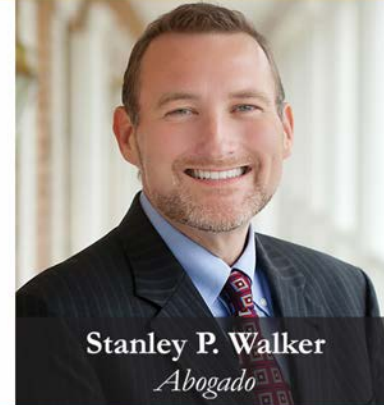
*continued page 7*



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](http://WWW.SOUTHERNSTARIMMIGRATION.COM)

## MEDICARE QUESTIONS?

**Our team of trained staff and volunteers are ready to:**

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



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





## Consejos para elegir una casa

Por Mónica Davey, Real Estate Empowered

En el 2016, cuando no era una Realtor®, compré mi primera casa en Saint Simons Island, Georgia. Recordando esa época, ahora me doy cuenta de que mi falta de conocimiento e inexperiencia tuvo un impacto significativo en dicha compra. Recuerdo que me sentí abrumada durante todo el proceso; visitaba diferentes casas y encontraba algo que me gustaba en cada una de ellas, sin embargo, no tenía una idea clara de lo que estaba buscando.

Volviendo al presente, entiendo claramente lo difícil que puede ser para mis clientes elegir la casa adecuada cuando les gusta todo lo que ven. Comprar una casa es una inversión importante y es crucial tomar la decisión correcta para evitar cualquier futuro arrepentimiento.

En este artículo, compartiré algunos consejos para ayudarles a elegir la casa ideal para sus necesidades y deseos. Pero antes de sumergirnos en los consejos, no se olvide que puede encontrar todos mis artículos en la página web de Conexión y también, si tiene una pregunta más específica acerca de bienes raíces no dude en conectarse conmigo directamente, me puede encontrar en Facebook o Instagram como @mdavey.Realtor.

Como siempre digo, ser dueño de casa proporciona un sentido de pertenencia, orgullo y también puede ser una inversión financiera inteligente. Como Realtor®, mi misión es ayudar a mis clientes a lograr su sueño americano de la casa propia, y me siento bendecida y honrada por ser parte de esa aventura.

Ahora, entremos en los consejos para elegir la casa adecuada cuando te gusta todo. Para ello, solo debe recordar las 5 P's: Prioridades, Presupuesto, Posibilidades, Posición y Pre-aprobación.



**Prioridades:** antes de comenzar la búsqueda de su casa, es esencial meditar acerca de lo que quiere y de lo que no quiere. Por ejemplo, ¿Cuáles son sus imprescindibles?. Luego haga una lista, como un patio, garage para dos carros, techos altos o una chimenea. Si su lista de las cosas que quiere es muy larga, añada otra lista de las cosas que definitivamente NO quiere.

**Presupuesto:** en general con esta herramienta usted podrá saber cuáles son sus ingresos y gastos en un tiempo determinado. Su objetivo es prevenir y corregir errores financieros. Asegúrese de tener en cuenta todos los futuros costos asociados con la hipoteca y con la propiedad, como los impuestos, el seguro, los servicios públicos y mantenimiento.

**Posibilidades:** Si bien es esencial tener una lista de prioridades, también es importante tener un espacio reservado a posibilidades. No descarte ideas o conceptos que pueden no encajar dentro de sus ideas preconcebidas. También piense en el futuro, ¿Está planeando formar una familia pronto? ¿Tiene ideas de empezar a trabajar desde casa? Pensar en el futuro puede ayudarle a hacer una inversión inteligente y evitar la necesidad de mudarse en unos años.

**Posición:** la ubicación lo es todo en bienes raíces. Maneje alrededor del vecindario, calcule la distancia hacia los centros que mayormente visita, como la escuela, los parques, el trabajo,

las tiendas, entre otros. Tenga en cuenta a los turistas que nos visitan a lo largo del año, el tráfico y el desarrollo a futuro de la ciudad, como por ejemplo, nuevos puentes o autopistas.

**Pre-aprobación:** Obtener la carta de pre-aprobación de un banco o prestamista legítimo es un paso crucial en el proceso de compra de una casa. Le dará una mejor idea de cuánto puede pagar y le hará un comprador más competitivo. Tenga en cuenta que

esta carta no garantiza el préstamo.

¡Espero que estos consejos les hayan ayudado! Recuerde, encontrar la casa adecuada tiene que ver con el equilibrio entre ubicación, precio y características que se ajusten a su estilo de vida. Con un poco de paciencia y mi asesoría profesional de su lado, estará más cerca al sueño americano de la casa propia. ¡Hablemos de Bienes Raíces cuando quiera!

## Tips for choosing a house

By Mónica Davey, Real Estate Empowered

In 2016, when I wasn't a Realtor®, I bought my first house in Saint Simons Island, Georgia. Looking back, I now realize that my lack of knowledge and inexperience significantly impacted that purchase. I remember feeling overwhelmed throughout the entire process; I visited different houses and found something I liked in each of them; however, I did not have a clear idea of what I was looking for.

Back to the present, I clearly understand how difficult it can be for my clients to choose the right house when they like everything they see. Buying a house is a significant investment, and making the right decision is crucial to avoid future regrets.

In this article, I'll share tips to help you choose the ideal home for your needs and desires. But before we dive into the information, don't forget that you can find all my articles on Conexión's website; also, if you have a more specific question about real estate, feel free to connect with me directly, you can find me on Facebook or Instagram as @MDavey.Realtor

As I always say, homeownership provides a sense of belonging and pride and can also be a wise financial investment. As a Realtor®, my mission is to help my clients achieve their American dream of homeownership, and I feel blessed and honored to be a part of that real estate journey.

Now, let's learn these easy tips for choosing the right house when you like everything. To do this, remember the 5 P's: Priorities, Price, Possibilities, Position, and Pre-approval.

**Priorities:** Before beginning your home search, it is essential to think about what you do and do not want. For example, what are your non-negotiable? Next, make a list, such as a patio, a two-car garage, high ceilings, or a fireplace. If your list of things you want is very long, add another one of the things you do NOT want.

**Price:** set a budget before you start your home search. Make sure to factor in all the costs associated with the mortgage and the cost of living, such as property taxes, homeowners insurance, utilities, and maintenance.

**Possibilities:** Although having a list of priorities is essential, it is also important to have a space reserved for options. Refrain from dismissing ideas or concepts that may not fit within your preconceived ideas. Also, consider the future; are you planning to start a family soon? Do you have ideas to start working from home? Thinking ahead can help you make an intelligent investment and avoid the need to move in a few years.

**Place:** Location is everything in real estate. Drive around the neighborhood, and time the distance between the sites

continued page 7



# El poder de la Claridad transformara tu vida

Por Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach de Emprendedores con Propósito - [pameladipascuale@gmail.com](mailto:pameladipascuale@gmail.com)

¿Sabes cuál es una de las principales barreras que nos impide avanzar hacia la vida que nos gustaría? Puedes pensar en la falta de tiempo, la falta de dinero, el no tener disciplina o no ser constante, pero, la verdad, lo que detiene a la mayoría de las personas es la falta de claridad.

Cuando tienes claridad, tal vez dudas de cómo vas a conseguir lo que quieres; pero no dudas de qué quieres conseguir exactamente en tu vida. Y eso es muy poderoso.

Comparto esta reflexión que me encantó: “Donde hay Claridad, hay tranquilidad”.

El gran problema, que encuentro hoy día, es que muchas personas no tienen una visión clara de su futuro y en algunos casos, tampoco tiene una visión clara de su presente, y con esa visión borrosa y sin claridad, no hay enfoque, no hay resultados que permanezcan y se disfruten plenamente, y por lo tanto no hay tranquilidad.

La tranquilidad es un valor personal de los más poderosos y universales, el cual se convierte en centro y búsqueda de muchos objetivos y es el resultado de una construcción interna de aprendizajes.

Comprendo que en la actualidad todo se mueve a gran velocidad; sin embargo, parece que no tenemos tiempo para esperar a que las ideas tomen forma y aparezca el momento preciso. Nos aventuramos a encontrar la solución de un problema sin siquiera haber sido capaces de definirlo.

Hay que hacerlo con calma, reflexionar, analizar, entender y definir con claridad lo que se quiere alcanzar. Decidir exactamente lo que quieres para poder lograrlo. Tener absoluta claridad sobre el problema que vas a resolver, la necesidad que

vas a satisfacer, los beneficios que se obtendrán, para luego definir los objetivos y metas. Hay que saber diagnosticar y resolver. Enamorarnos perdidamente de nuestro propósito e ir tras él.

Cuando tenemos claro lo que queremos, nos volvemos imparables. Piensa en ti, piensa en algo que hayas logrado y de lo que sientas orgullo, piensa cómo iniciaste tu camino para conseguirlo, probablemente en algún momento tenías clarísimo que querías e hiciste todo lo necesario para conseguirlo.

Y es que cuando sabas lo que quieres, se enciende un motor imparables dentro de ti. Yo lo he sentido y experimentado en mi vida. Esa claridad me ha permitido cumplir sueños y alcanzar metas. Y sé que tenerla en nuestra vida realmente marca un antes y un después.

Por eso, en este mundo de opciones infinitas, la claridad se ha convertido en el gran poder que nos permite alcanzar la vida que realmente nos va a hacer felices. En realidad, si quieres transformar tu vida, debes conseguir hacer de la claridad un hábito que te acompañe cada día.

Por ejemplo: escribir abre la puerta a la luz que nos lleva a entender aquello que queremos. Si hacemos un esfuerzo por plasmar con letras los problemas, soluciones, propósitos entonces tendremos un impulso que nos lleve al logro.

Poner las cosas por escrito, es moldearlas y hacerlas tangibles, es poner la varita mágica sobre lo inmaterial para darle una forma que se pueda ver y tocar. Escribir es como ponerle un hilito a las ideas para permitirles volar sin dejar que se escapen.

*continued*



Los objetivos que bajan de la mente y se concretan en palabras escritas tienen un efecto maravilloso. Se afianzan en la voluntad y motivan la acción. Además, impulsan la

creatividad, nos llevan a imaginar caminos principales y alternativos para alcanzar lo que queremos.

La escritura es una gran amiga de la claridad...Feliz inicio de Marzo.

## The power of Clarity to transform life

By Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach of Entrepreneurs with Purpose [pameladipascuale@gmail.com](mailto:pameladipascuale@gmail.com)

Do you know what the main barriers are that prevents us from moving towards the life we would like? You can think about a lack of time, a lack of money, not having discipline or not being consistent, but the truth is that what stops most people is a lack of clarity.

When you have clarity, perhaps you doubt how you are going to get what you want; but you do not doubt what exactly you want to achieve in your life. And that is very powerful.

I share this reflection that I love: “Where there is Clarity, there is tranquility”.

The big problem that I find today is that many people do not have a clear vision of their future and in some cases, they do not have a clear vision of their present either, and with that blurred and unclear vision, there is no focus, there are no results that remain and are fully enjoyed, and therefore there is no peace of mind.

Tranquility is one of the most powerful and universal personal values, which becomes the center and search for many objectives and is the result of an internal construction of learning.

I understand that nowadays everything moves at great speed; however, it seems that we do not have time to wait for ideas to take shape and the right moment to appear. We venture to find the solution to a problem without even having been able to define it.

You have to do it calmly, reflect, analyze, understand and clearly define what you want to achieve. Decide exactly what you want in order to achieve it. Have absolute clarity about the problem that you are going to solve, the need that you are going to satisfy, the benefits that will be obtained, and then define the objectives and goals. You have to know how to diagnose and solve. Falling madly in love with our purpose and going after it.

*continued next page*

When we are clear about what we want, we become unstoppable. Think about yourself, think about something you have achieved and of which you are proud, think about how you started your path to achieve it, probably at some point you were very clear about what you wanted and did everything necessary to achieve it.

And it is when you know what you want, that an unstoppable engine starts inside you. I have felt and experienced it in my life. That clarity has allowed me to fulfill dreams and achieve goals. And I know that having it in our life really marks a before and after.

Therefore, in this world of infinite options, clarity has become the great power that allows us to achieve the life that will truly make us happy. Actually, if you want to transform your life, you must manage to make clarity a habit that accompanies you every day.

For example: writing opens the door

to the light that leads us to understand what we want. If we make an effort to capture the problems, solutions, and purposes with letters, then we will have an impulse that will lead us to achievement.

Putting things in writing, is to shape them and make them tangible, is to put the magic wand over the immaterial to give it a form that can be seen and touched. Writing is like putting a thread on ideas to allow them to fly without letting them escape.

Goals that come down from the mind and are concretized in written words have a wonderful effect. They establish themselves in the will and motivate action. In addition, they promote creativity, they lead us to imagine main and alternative paths to achieve what we want.

Writing is a great friend of clarity...  
Happy beginning of March

## Milly Francis cont.

Milly begged her father to pardon McCrimmon. The Prophet Francis declined, since Creek law gives the power to decide whether a prisoner lives or dies to the warriors who captured the prisoner. So Milly persuaded McCrimmon's captors to spare his life. She got him safely to the Spanish fort at San Marcos de Apalache.

When the Spanish returned McCrimmon to US territory, his story went viral. Editorials all over the USA celebrated the mercy of Milly Francis. Lawmakers rethought their speeches about "savages." "Milly" became the country's most popular name for baby girls.

Milly lived to become the first woman in history to be honored by a Congressional medal. By that time, her father had been executed by order of Andrew Jackson, and her family had been forcibly removed to a reservation

in the West. In Florida, our first flag after the Civil War featured "an Indian female scattering flowers in the foreground." Historians and cultural anthropologists like Dale Cox and Misty Penton (both descendants of Milly Francis) think that Native woman is "Florida's Pocahontas."

TWAM thinks Milly's story has a lot to say. We're intrigued by what her life tells us about how people from different backgrounds lived together in Florida 200 years ago. And we're interested in how this story opens doors for us to put empathy into practice today.

With help from Dale Cox and Misty Penton, TWAM is putting Milly's story onstage as part of New Flag for Florida. Join the journey as we dramatize this inspiring role model from Florida's multicultural past. Follow TWAM on FB, IG, Twitter, Tik-Tok, and www.theaterwithamission.com

## choosing a house cont.

you visit the most, such as schools, parks, work, and stores. Consider the tourists who visit us throughout the year, traffic, and future development of the city, such as new bridges or highways.

**Pre-approval:** Getting a pre-approval letter from a bank or lender is a crucial step in home-buying. It will give you a better idea of how much you can afford and make you a more competitive buyer. However, please

note that this letter does not guarantee the loan.

I hope these tips have helped you! Remember, finding the right home is all about balancing location, price, and features that fit your lifestyle. With some patience and my professional advice, you will be closer to the American dream of homeownership. Always happy to talk Real Estate with you!

## Clases Gratis para la Comunidad de Mobile, Alabama

Por Kismeth Melendez, Presidente, Hispanic Community Services



- Viernes 27 de enero
- Viernes 24 de febrero
- Viernes 31 de Marzo
- Viernes 28 de Abril

Regístrate aquí: [mprd.recdesk.com/Community/Home](http://mprd.recdesk.com/Community/Home)

**En Mobile Junior Academy, 1900 Cody Road S., Mobile**

**Clases de Español para adultos** - Martes de 6pm a 7:30pm  
**Fútbol de Salón** - Jueves de 8pm a 10pm

Para más información contáctame al 787-922-5081 y síguenos en Facebook, @HispanicCSMobile y @kismethmelendez

Gracias a Parks and Recreation Department - City of Mobile y a Mobile Junior Academy por su gran colaboración para el bienestar y la educación de nuestra comunidad. ¡Unidos somos más fuertes!

Del 10 de enero al 16 de Mayo de 2023, Se estarán ofreciendo las siguientes clases gratis en los sitios y horarios indicados.

**Centro de Hillsdale Community Center, 558 Felhorn Rd E, Mobile**

**Latin Dance** - Lunes 6:30pm a 7:30pm  
**Cardio Dance** - Martes de 6pm a 7pm  
**Clase de Ingles para adultos** - Martes de 6pm a 7pm  
**Clases de español para niños de 4 a 6 años** - Martes de 6pm a 7pm

**Clases de Cocina Hispana**  
De 6pm a 7pm (un viernes al mes)

## ¡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**





## Cuando estamos desesperados por ser valorados

Por Sheryl Boldt

El teléfono está en silencio. Perpetuamente tranquilo.

Tus ojos se llenan de lágrimas mientras rezas para que suene. Desesperado por una indicación de que a alguien le importa. Desesperada por ser la mejor amiga de alguien.

Desafortunadamente, su necesidad obsesiva de que los demás quieran pasar tiempo con usted sabotea cualquier posibilidad real de tener relaciones saludables. Y sus respuestas enojadas a su rechazo percibido solo perpetúan el ciclo.

Te sientes impotente. Tu enorme necesidad grita más fuerte que tu capacidad para calmarte lo suficiente como para que los demás puedan disfrutar de tu compañía. Los enormes chips en ambos hombros, incluido el chip de por qué no devolviste mis llamadas, tampoco fomentan momentos cálidos y confusos en las reuniones familiares.

He estado allí.

No fue hasta que mi hermana, Teri, me sugirió que me concentrara más en amar a los demás, en lugar de exigirles que me amaran, que las cosas cambiaron.

Cuando validamos a los demás, no solo se benefician, sino que se produce una curación maravillosa en nosotros. Especialmente cuando mostramos amor a aquellos con los que no es fácil estar cerca. Los que llevan sus propias fichas al hombro.

Sin embargo, no podemos apreciar verdaderamente a los demás si estamos convencidos de que nadie nos ama. Afortunadamente, alguien lo hace, profunda y completamente. Y debido a que Dios Todopoderoso nos ama tan magníficamente, podemos amar a los demás.

Mire este versículo poderosamente hermoso: “Nosotros amamos porque él nos amó primero” (1 Juan 4:19 NVI).

Debido a que Dios nos ama y nos aprecia, incluso con todas las astillas que cargamos, encontramos consuelo, seguridad y estabilidad en Él. En agradecimiento, podemos dejar de pensar en nuestra insondable necesidad de validación y pedirle a nuestro Padre celestial que nos muestre personas que también necesitan sentirse amadas.

Un acto de bondad o incluso una simple sonrisa puede cambiar el día de alguien. Todo el mundo, cada persona, tiene la necesidad de ser notado, valorado y amado. Incluso la quisquillosa tía Marion, la más bonita que yo Christina y la entrometida miembro de la iglesia Agatha.

Preocuparse por los demás es la mejor manera de superar los sentimientos de rechazo. Incluso podría hacer sonar nuestro teléfono. Pero en los días en que el teléfono parece silencioso, podemos levantarlo y comunicarnos con una persona que necesita saber que a alguien le importa.

Cuanto más nos demos cuenta de que somos extraordinariamente amados, más completas serán nuestras vidas y menos solitarias. Incluso podríamos convertirnos en la mejor amiga de alguien.

**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](http://www.TodayCanBeDifferent.net). Conéctese con ella en [SherylHBoldt@gmail.com](mailto:SherylHBoldt@gmail.com).**

## When we're desperate to be valued

By Sheryl Boldt



The phone is quiet. Perpetually quiet.

Your eyes well up with tears as you pray for it to ring. Desperate for an indication that somebody cares. Desperate to be someone's BFF.

Unfortunately, your obsessive need for others to want to spend time with you sabotages any real chance for healthy relationships. And your angry responses to their perceived rejection only perpetuate the cycle.

You feel helpless. Your gaping need screams louder than your ability to calm down enough so that others can enjoy your company. The huge chips on both your shoulders, including the why-didn't-you-return-my-calls chip, don't encourage warm and fuzzy moments at family gatherings, either.

I've been there.

It wasn't until my sister, Teri, suggested I focus more on loving others – rather than demanding them to love me – that things changed.

When we validate others, not only do they benefit, but a wonderful healing takes place in us. Especially when we show love to those who aren't easy to be around. Those who wear their own chips on their shoulders.

We can't truly appreciate others, however, if we're convinced that no one loves us. Thankfully, Someone does – deeply and completely. And because Almighty God loves us so magnificently, we can love others.

Look at this powerfully beautiful

verse: “We love because he first loved us” (1 John 4:19 ESV).

Because God loves and cherishes us, even with all the chips we shoulder, we find comfort, security and stability in Him. In gratitude, we can stop dwelling on our bottomless need for validation and ask our heavenly Father to show us people who also need to feel loved.

An act of kindness or even a simple smile can change someone's day. Everyone, every single person, has a need to be noticed, valued and loved. Even nitpicky Aunt Marion, prettier-than-me Christina and nosy-church-member Agatha.

Caring about others is the best way to overcome feelings of rejection. It might even make our telephone ring. But on the days when the phone seems silent, we can pick it up and reach out to a person who needs to know someone cares.

The more we realize that we are extraordinarily loved, the more our lives will become complete – and less lonely. We might even become someone's BFF.

**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](http://www.TodayCanBeDifferent.net). Connect with her at [SherylHBoldt@gmail.com](mailto:SherylHBoldt@gmail.com).**



# HABAGC recibe donativo federal para crear una cocina comercial compartida en Mobile

Por: Kismeth Meléndez

El 17 de febrero compartí el recibimiento de un donativo federal del American Recovery Plan Act a la Asociación de negocios Hispana de la costa del golfo para desarrollar el Mobile Continental Kitchen en Mobile Alabama.

Tuve la oportunidad de entrevistar a la señora Leida Javier presidenta de Hispanic American Business Association of the Gulf Coast “ HABAG “ y expreso: “¡Sueño hecho realidad! Dream come true! A grant to do a nonprofit commissary kitchen in Mobile. ¡Lo estamos logrando! Tenemos un equipo de voluntarios maravillosos entre ellos se encuentran Nailim Sánchez, Silvia Lessa Skultety, Guillermo Belloso, Mario Castaneda, David Calametti, Danny Calametti, Kismeth Meléndez...y tantos otros. Gracias al Councilwoman Merceria Ludgood por respaldar el proyecto. ¡También gracias a Mobile United, Bishop State Community College y Coastal Alabama Community College, el Innovation Portal y el respaldo a nuestra comunidad hispana que se merece esto y mucho más!”

Como reportera, me siento feliz de ser parte de esta gran iniciativa. Dos años atrás tuve el honor de participar de la competencia para los fondos iniciales de Mobile United, para sufragar cursos de certificación culinaria, deleitando el paladar de los jueces con comida Puertorriqueña “Boricua”.

Hoy puedo decir que lo que era un sueño poco a poco se está convirtiendo en realidad. Esto es un gran paso para fomentar la economía e impulsar los talentos hispanos de nuestra comunidad y regiones.

La Commissary Kitchen es una cocina de uso compartido certificada con licencia comercial para que



*HABAGC Board Members from left, Silvia Lessas Skultety, Chair Mobile Latin Fest, Nailim Sanchez, Secretary and Culinary certification instructor, Dr. Leida Javier-Ferrell, President, and Guillermo Belloso, VP and Comptroller for the Kitchen project.*

emprendedores culinarios puedan convertirá en emprendedores comerciales.

Mediante membresía, es para uso de cocineros y chefs, empresas de catering, food trucks, para preparación de alimentos para entrega, y para envasar salsas y condimentos comercialmente.

El proyecto comenzó ofreciendo cursos de certificación culinaria en Español a no costo, con un donativo de Mobile United.

Sobre 40 hispanos de la región han tomado los cursos ofrecidos en español, la mayoría por la profesora Nailim Sánchez.

A la entrega de los fondos participo la junta de HABAGC respaldada por Christine Gibson, presidenta de Mobile United y un grupo de Chefs

de la Federación Culinaria Americana, incluyendo la Presidente Nacional, Chef Kimberly Brock Brown y el Presidente local Chef Samuel Spenser. Esperamos que la cocina este lista dentro de 6 meses.

Sigue a #HABAGC a través de su web site o página de Facebook para que estés al tanto de los próximos cursos y sigas los detalles del Commissary Kitchen.

[www.habagc.com](http://www.habagc.com),  
[www.facebook.com/HABAofGC?mibextid=ZbWKwL](https://www.facebook.com/HABAofGC?mibextid=ZbWKwL)

Gracias a todas las personas que hacen posible grandes proyectos para nuestra comunidad. ¡Orgullo latino!!! Sígueme a través de Facebook, Tik Tok, Instagram, Canal de Youtube @ kismethmelendez para que estés al tanto de ¿Qué pasa en nuestra región?



*Representatives of the American and Mobile Federation of Cooks and Chef, Chris Gibson, President of Mobile United, County Commissioner Merceria Ludgood, and HABAGC Board Members*

## ¡UNETE A NUESTRO EQUIPO!

**BUSCAMOS REPRESENTANTES DE VENTAS (SE PAGA POR COMISIÓN)**

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

SE UNO DE NUESTROS COLABORADORES DE CONTENIDO, MANDANOS ARTICULOS

### ¡SOMOS TU PERIÓDICO!

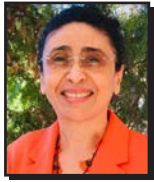
Necesitamos tu ayuda para crear secciones de ciudades:  
¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola!  
“Aquí en Panama City”

**Para más detalles: 850-368-3505**  
[conexionflorida@gmail.com](mailto:conexionflorida@gmail.com)

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

Búscanos pronto en:  
**conexionflorida.com**

Buscanos en:



# DIOS NOS ESTÁ AMONESTANDO

Por: Nelsi Rossi | [www.sanidadespiritual.com](http://www.sanidadespiritual.com)

Y estas cosas les acontecieron como ejemplo, y están escritas para amonestarnos a nosotros, a quienes han alcanzado los fines de los siglos.

*1 Corintios 10:11*

El texto Bíblico que hoy nos ocupa comienza diciendo: “Y estas cosas les acontecieron como ejemplo,”

## ¿Cuáles cosas?

La respuesta la encontramos en los anteriores versículos del mismo Capítulo:

<sup>1</sup> Porque no quiero, hermanos, que ignoréis que nuestros padres todos estuvieron bajo la nube, y todos pasaron el mar; <sup>2</sup> y todos en Moisés fueron bautizados en la nube y en el mar, <sup>3</sup> y todos comieron el mismo alimento espiritual, <sup>4</sup> y todos bebieron la misma bebida espiritual; porque bebían de la roca espiritual que los seguía, y la roca era Cristo.

*1 Corintios 10:1-4*

**V.1** Todos estuvieron bajo la nube (Guía y dirección)

**V.1** Todos pasaron el mar (Liberación)

**V.2** Todos fueron bautizados (Vida nueva)

**V.3-4** Todos comieron el mismo alimento espiritual y bebieron la misma bebida espiritual (Provisión)

¡Cuán grandes bendiciones recibieron! Sin embargo, por sus actos vergonzosos sufrieron graves consecuencias, las cuales son narradas a partir del Versículo 5...

<sup>5</sup> Pero de los más de ellos no se agradó Dios; por lo cual quedaron postrados en el desierto. <sup>6</sup> Mas estas cosas sucedieron como ejemplos para nosotros, para que no codiciemos cosas malas, como ellos codiciaron. <sup>7</sup> Ni seáis idólatras, como algunos de ellos, según está escrito: Se sentó el pueblo

a comer y a beber, y se levantó a jugar. <sup>8</sup> Ni fornicemos, como algunos de ellos fornicaron, y cayeron en un día veintitrés mil. <sup>9</sup> Ni tentemos al Señor, como también algunos de ellos le tentaron, y perecieron por las serpientes. <sup>10</sup> Ni murmuréis, como algunos de ellos murmuraron, y perecieron por el destructor.

¿A quiénes les acontecieron estas cosas?

La respuesta la hallamos en 1 Corintios 10:1 que dice: Porque no quiero, hermanos, que ignoréis que nuestros padres todos estuvieron bajo la nube, y todos pasaron el mar;

El texto hace referencia a nuestros primeros padres que salieron de la cautividad de Egipto, después de haber sido esclavos durante 400 años. dicho

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*

A causa de los pecados cometidos, aún después de haber sido liberados, los cuerpos quedaron tendidos en el desierto. En un solo día murieron 23.000 personas, víctimas de serpientes y del ángel destructor.

Estas cosas que a nuestros padres les acontecieron, a nosotros los participantes de la gracia de Dios y que vivimos en los últimos tiempos nos sirven de ejemplo.

Tanto la codicia, como la idolatría, la glotonería, la fornicación y la murmuración entre otros males, están dañando la vida de muchos hoy en día. Estas cosas no son un legado de bendición ¡Claro que No! Por el contrario, estemos dispuestos a renunciar a ellas y a rendir todo nuestro corazón al Señor Jesucristo para vivir libres y protegidos.

*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](mailto:iglesiacta@gmail.com) | [cftabernaculodeadoracion.com](http://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](mailto:gustavo@lupan.org) | [www.lupan.org](http://www.lupan.org)

Servicios: Domingos 10 am. Escuela Dominical 11am. Servicio de Adoración 4pm.  
Programa radial por la 91.7FM. | Miércoles 7pm Hogares de Luz (Rotativo por hogares).

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

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

**Iglesia Cristiana "Misión Casa"**  
Pastor Gabriel Vargas: 850-261-2358 | Servicios Viernes 7:00 pm y Domingos 10:30 am  
555 Fairpoint Drive | Gulf Breeze, FL 32561 | [www.misioncasa.org](http://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](http://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](http://iglesiattallahassee.org) | Todos los Domingos | Estudio Bíblico 10 am - Servicio 11 am

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

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

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

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

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

**La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Mormones)**  
312 Stadium Drive | Tallahassee, FL | [www.lds.org](http://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](http://www.ipulpensacola.com)



**Dios nos está amonestando** cont.



*Sea esta amonestación una clara advertencia, Para no repetir la historia de nuestros padres. Porque sería una conducta totalmente grave, Que pondría en alto riesgo nuestra existencia.*

*Por el gran amor de nuestro Padre Celestial, Han quedado escritos estos acontecimientos. Para que los advertidos oigan y puedan escapar, De la condenación eterna y de la ira del infierno.*

*No suena muy halagador el usar esta palabra, Pero es una realidad que no podemos esconder. Porque, así como el cielo es nuestra final morada, También el otro terrible lugar ansía tu alma perder.*

*Quienes aman al Señor de todo corazón, Se purifican cada día procurando santidad. Porque quieren escapar de la condenación, Y vivir con su Creador por toda la eternidad.*

## 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

# SABOR A MEXICO

## A Taste of México

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



Try our  
**NEW**  
Hawaiian  
Fajita!

**2 X 1 MARGARITAS**  
FRIDAYS

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

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



## Díaz Koontz

business services, inc.

taxes • accounting • payroll

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

### LLÁMENOS PARA UNA CITA!

- Preparación de Impuestos Personales y Corporativos
- E-file Gratis con la preparación de sus impuestos
- Consultoría gratis todo el año con la preparación de sus impuestos
- \$20 de descuento la primera vez que nos visite y \$20 de descuento adicional por cada persona que nos refieras
- Si desean formar una Corporación o un LLC también podemos ayudale

**Laury M. Diaz-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





## Myokymia - Eye Twitching

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



**Contracción ocular, llamada mioquimia:** es un parpadeo involuntario del párpado cuando los músculos se contraen en el párpado de un ojo. El temblor puede ocurrir con frecuencia. Los músculos faciales abren y cierran los párpados. Los problemas con estos pueden causar espasmos en los ojos.

Las contracciones oculares son comunes y generalmente benignas, lo que significa que no son un problema médico grave. Puede ocurrir de repente y ser de la nada. El tic del ojo puede rango de obvio a no perceptible. Por lo general, las contracciones oculares pueden sentirse más fuertes de lo que le parecen a alguien que te mira a los ojos. Esto se llama mioquimia cuando los músculos se contraen en el párpado de un ojo. Las contracciones oculares generalmente no duran mucho, pero se sabe que duran hasta un par de meses.

Espasmos muy raramente pueden ser un signo de otros problemas de salud. Las contracciones oculares a veces pueden ser el signo más temprano de un trastorno crónico, principalmente cuando se desarrollan otros espasmos faciales simultáneamente. Un par de condiciones neurológicas que pueden afectar el ojo incluyen el blefaroespasma y el espasmo hemifacial, que no son tan comunes

como las contracciones oculares benignas.

### Síntomas

Las contracciones afectan los músculos del párpado y provocan contracciones o parpadeo involuntario. Por lo general, solo se contrae el párpado superior. Los síntomas pueden volverse más notorios con el tiempo.

Muchas veces, las contracciones cesan cuando está descansando, durmiendo o concentrándose en algo desafiante.

### Las causas y desencadenantes incluyen:

- Luces brillantes,
- estrés,
- fatiga,
- cafeína,
- alcohol
- alergias
- conduciendo,
- fumar
- irritación de ojo

### Tratamiento

La mayoría no necesitará ningún tratamiento ya que se resuelve espontáneamente. Puedes ayudar a mejorar:

- Dormir mas
- Reduzca su consumo de cafeína y/o alcohol
- Reduzca el estrés con ejercicio o meditación.
- Alivie los ojos secos o la irritación de los ojos con gotas para los ojos
- Use anteojos de sol cuando sea necesario.

Si su ojo tiembla durante una semana, hágase evaluar, o si tiene otros síntomas como un espasmo facial o secreción ocular.

## Myokymia - Eye Twitching

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

**Eye Twitching, called myokymia:** is an involuntary blinking of your eyelid when muscles twitch in the eyelid of one eye. Quivering can happen frequently. Facial muscles open and close your lids. Problems with these can cause eye twitch.

Eye twitching is common and typically benign, meaning not a severe medical condition. It may occur suddenly and be out of nowhere. The eye twitching can range from obvious to not noticeable. Typically, eye twitches may feel stronger than they appear to someone looking at your eye. This is called myokymia when muscles twitch in the eyelid of one eye. Eye twitching usually does not last very long, but it is known to last up to a couple months.

Twitching very rarely can be a sign of other health problems. Eye twitching can sometimes be the earliest sign of a chronic disorder, mainly when other facial spasms develop simultaneously. A couple neurological conditions that can affect the eye include blepharospasm and hemifacial spasm, which are not as common as benign eye twitching.

### Symptoms

Twitching affects the muscles in the eyelid and causes twitching or involuntary blinking. Usually, only

the upper lid twitches. Symptoms may become more noticeable over time.

Often the twitching ceases when you are resting, sleeping, or concentrating on something challenging.

Causes and Triggers include:

- Bright lights,
- stress,
- fatigue,
- caffeine,
- alcohol
- allergies
- driving,
- smoking
- eye irritation

### Treatment

Most will not need any treatment as it resolves spontaneously. You can help improve by:

- Get more sleep
- Reduce your caffeine and/or alcohol intake
- Reduce stress with exercise or meditation.
- Alleviate dry eyes or eye irritation with eye drops
- Use sunglasses when needed.

If your eye twitches over one week, get evaluated, or if you have other symptoms like a facial spasm or eye discharge.

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





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

**PATRIOT TAX**  
 SOLUTIONS, INC.

*Simple, Accurate & Fast!*

Serving you nationwide-Servimos a nivel nacional  
**TEMOS CONTADOR QUE FALA PORTUGUÊS**  
 Payroll-Nomina  
 Bookkeeping-Teneduria de Libros  
 Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas  
 Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptacion certificada para transmitir ITIN  
 Notary Public-Notaria Publica  
 New Business Registration-Assistencia 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**



**FLORIDA'S  
 LARGEST HOLI FESTIVAL OF COLORS**

**FREE ADMISSION!** VENDORS/FOOD TRUCKS WELCOME!  
 CONTACT INFO@HOLIRESTAURANTS.COM FOR DETAILS

**MONDAY | MARCH 20**

**HOLI**

**FESTIVAL OF COLORS**

PRESENTED BY **HOLI** INDIAN RESTAURANTS

**1PM TO 7PM**  
 Downtown at the  
 Fort Walton Beach Landing

LIVE MUSIC  
 FOOD TRUCKS  
 ALL AGES

**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**

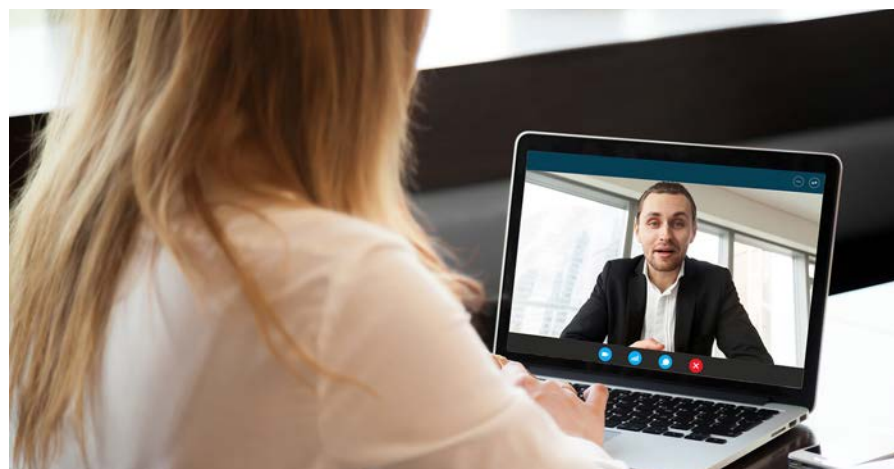
f t i





## Cómo evitar errores costosos en entrevistas virtuales

Por Asia Johnson el jueves, 26 de enero de 2023  
Express Employment Professionals' Job Journey



Vivimos en un mundo pospandémico, y los buscadores de empleo han tenido que adaptarse a una nueva forma de buscar trabajo, incluida la forma en que se preparan y participan en las entrevistas. Desde la pandemia, muchas empresas han utilizado entrevistas virtuales, y las entrevistas de Teams y Zoom parecen haber llegado para quedarse.

Según una encuesta reciente de empleadores realizada por TopResume, el servicio de redacción de currículums más grande del mundo, los candidatos a un puesto de trabajo están cometiendo grandes errores cuando se entrevistan virtualmente.

### Estos son los cinco principales factores decisivos de entrevistas virtuales que podrían costarle el trabajo:

1. Evitar el contacto visual o mirar al vacío
2. Sentarse en una habitación desordenada
3. Dejar tabs o aplicaciones inapropiadas abiertas cuando se comparte la pantalla
4. Usar un fondo poco profesional
5. Ser interrumpido por los familiares del candidato

Ahora que conoce los errores cometidos en las entrevistas virtuales, esto es lo que puede hacer para mejorar su experiencia de entrevista:

#### 1. Haz contacto visual y concéntrate en la entrevista

Los empleadores estaban más preocupados por la falta de enfoque y contacto visual de un candidato al trabajo durante las entrevistas virtuales. El mejor curso de acción es concentrarse en la entrevista porque quiere evitar parecer desinteresado o distraído. Ya sea en persona o en línea, mantener el contacto visual es crucial. Cierra las tabs innecesarias, desactiva las notificaciones y mantén tu teléfono alejado del área de la entrevista mientras te enfocas en la cámara de tu dispositivo. Si está usando su teléfono durante la entrevista virtual, póngalo en silencio.

#### 2. Organiza tu espacio de entrevista

Incluso antes de que lo contraten, su primera impresión es importante. El desorden en su espacio de entrevista virtual puede ser una distracción tanto para usted como para el entrevistador. Desea que su posible empleador sepa que

se preocupa por su apariencia y lugar de trabajo. Asegúrese de limpiar su entorno para que todo en la vista de la aplicación de videoconferencia esté limpio. No quieres ropa y comida por todas partes.

#### 3. Tener tabs o aplicaciones relevantes abiertas cuando se comparte la pantalla

Los empleadores potenciales quieren una visión completa de su experiencia laboral. Aproveche al máximo su entrevista virtual mostrando algunos de sus mejores trabajos. Cuando comparta su pantalla, tenga abiertas las tabs correspondientes. Tener esas fichas listas antes de la entrevista será útil. No desea tener actividades e intereses que realice fuera del trabajo en exhibición.

#### 4. Utiliza antecedentes profesionales

Jugar con filtros de fondo puede ser entretenido, pero debe evitar usar un fondo que distraiga mientras participa en entrevistas virtuales. Elige un fondo

neutro o ninguno. La mayoría de las aplicaciones de videoconferencia le permiten difuminar el fondo, lo que puede reducir las distracciones durante la entrevista. Asegúrese de que el área también esté bien iluminada cuando realice su entrevista virtual.

#### 5. Alerte a sus amigos y familiares que está entrevistando

Si está entrevistando en un espacio donde habrá otras personas, infórmeles con anticipación que está en una entrevista de trabajo. No querrás que entren a tu área de entrevista o hagan ruidos. Las emergencias ocurren, pero cuantas menos interrupciones, mejor. El propósito de cualquier entrevista es maximizar sus posibilidades de conseguir el trabajo. Da lo mejor de ti, ya sea que tu entrevista sea en persona o virtual. Podría conducir a su próxima oportunidad.

## How to Avoid Costly Mistakes in Virtual Interviews

By Asia Johnson on Thursday, January 26, 2023  
Express Employment Professionals Job Journey

We live in a post-pandemic world, and job seekers have had to adapt to a new way of job searching, including how they prepare for and participate in interviews. Since the pandemic, many companies have used virtual interviews, and Teams and Zoom interviews appear to be here to stay.

According to a recent survey of employers by TopResume, the world's

largest resume-writing service, job candidates are making huge mistakes when interviewing virtually. Here are the top five virtual interview deal-breakers that could cost you the job:

1. Avoiding eye contact or staring into space
2. Sitting in a messy room

*continued page 25*



**BIG BEND RESTAURANT SUPPLY**

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




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



**JOIN NOW**

**GoCoastGuard.com**



**THIS IS**

**COAST GUARD**

**ESTO ES COAST GUARD**

**251-479-4526**

Entérate de más en [gocoastguard.com/bienvenidos](http://gocoastguard.com/bienvenidos)



## ANNUAL WOMEN'S HISTORY MONTH EVENT

**LEVANTANDO LÍDERES — RAISING LEADERS**

¡UNA VELADA INSPIRADORA Y MOTIVADORA CENTRADA EN LAS MUJERES! - AN INSPIRATIONAL AND MOTIVATIONAL EVENING FOCUSED ON WOMEN!

**THURSDAY, 16 MARCH, 5:30PM — 8:30PM**

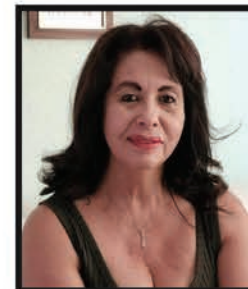
GREATER FT. WALTON BEACH CHAMBER OF COMMERCE'S CONFERENCE ROOM - 34 MIRACLE STRIP PKWY SE, FT. WALTON BEACH, FL

OTRAS ACTIVIDADES/OTHER ACTIVITIES: Tiempo para socializar al inicio y al final del evento, aperitivos, bebidas, premios y mucho más.

Networking time at start and end of event, appetizers, beverages, door prizes and more! **SE REQUIERE REGISTRO PREVIO - PRE-REGISTRATION REQUIRED**

¡La actividad estará disponible a través de ZOOM - The activity will be available via ZOOM! - Hombres bienvenidos - Men are welcomed

**OPORTUNIDAD DE PATROCINAR - BUSINESS SPONSORSHIPS WELCOMED!**



*Oradora Principal  
(Keynote Speaker):*  
**NANCY QUIÑONES**  
Fundadora/Presidente,  
Cámara de Comercio  
Hispana y  
Puertorriqueña –  
Jacksonville, FL  
(Founder/President,  
Puerto Rican and  
Hispanic Chamber of  
Commerce)



*Invitada Especial  
(Special Guest):*  
**CELEMMÁ LARA**  
Consultora en Valores  
& Professional Coach,  
Coral Springs, FL  
(Values Consultant &  
Professional Coach)

**FOR MORE INFORMATION CONTACT DAVID AT: [CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM](mailto:CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM) OR 850-368-3505**





## MES DE LA HISTORIA DE LA MUJER

Por David Triana y varias páginas online

Marzo está designado como el Mes de la Historia de la Mujer por proclamación presidencial. Se reserva para honrar las contribuciones de las mujeres en la historia estadounidense.

Comenzó como una celebración local en Santa Rosa, California. El Grupo de Trabajo de Educación de la Comisión sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer del Condado de Sonoma (California) planeó y ejecutó una celebración de la “Semana de la Historia de la Mujer” en 1978. Los organizadores seleccionaron la semana del 8 de marzo para que coincidiera con el Día Internacional de la Mujer. El movimiento se extendió por todo el país cuando otras comunidades iniciaron sus propias celebraciones de la Semana de la Historia de la Mujer al año siguiente.

En 1980, un consorcio de grupos de mujeres e historiadoras, encabezado por el Proyecto Nacional de Historia de la Mujer (ahora Alianza Nacional de Historia de la Mujer), presionó con éxito para lograr el reconocimiento nacional. En febrero de 1980, el presidente Jimmy Carter emitió la primera proclamación presidencial declarando la semana del 8 de marzo de 1980 como la Semana Nacional de la Historia de la Mujer.

En 1987, el Congreso aprobó la Ley Pública 100-9, designando marzo como “Mes de la Historia de la Mujer”.

La Alianza Nacional de Historia de la Mujer selecciona y publica el tema anual. Este año, el tema es “Celebrando a las mujeres que cuentan nuestras historias”.

La Alianza alienta a las comunidades locales a guiar sus propias celebraciones y reconocer a las mujeres, pasadas y presentes, que han estado activas en todas las formas de medios y narraciones, incluidos medios impresos, radio, televisión, escenarios, pantallas, podcasts y más. Vista la página de la Alianza aquí: [nationalwomenshistoryalliance.org](http://nationalwomenshistoryalliance.org).

**NOTA DEL EDITOR:** ¡Consulte nuestros otros artículos en información acerca del Mes de la Historia de la Mujer en esta edición! También, busca el anuncio y acompáñanos a nuestro evento anual del Mes de la Historia de la Mujer de Conexión Media Group que tendrá lugar el jueves 16 de marzo, de 5:30 p. m. a 8:30 p. m. ¡Se llama “Levantando Líderes” y tendrá algunas presentaciones geniales por y para mujeres!

## WOMEN'S HISTORY MONTH

Por David Triana and various pages online

March is designated as Women's History Month by presidential proclamation. It is set aside to honor women's contributions in American History.

It started as a local celebration in Santa Rosa, California. The Education Task Force of the Sonoma County (California) Commission on the Status of Women planned and executed a “Women's History Week” celebration in 1978. The organizers selected the week of March 8 to correspond with International Women's Day. The movement spread across the country as other communities initiated their own Women's History Week celebrations the following year.

In 1980, a consortium of women's groups and historians—led by the National Women's History Project (now the National Women's History Alliance)—successfully lobbied for national recognition. In February 1980, President Jimmy Carter issued the first Presidential Proclamation declaring the Week of March 8th 1980 as National Women's History Week.

In 1987, Congress passed Public Law 100-9, designating March as “Women's History Month”.

The National Women's History Alliance selects and publishes the annual theme. This year, the theme is “Celebrating Women Who Tell Our Stories”.

The Alliance encourages local communities to guide their own celebrations and recognize women, past and present, who have been active in all forms of media and storytelling including print, radio, TV, stage, screen, podcasts and more. Visit the Alliance's page: [nationalwomenshistoryalliance.org](http://nationalwomenshistoryalliance.org).

**NOTE FROM EDITOR:** Check out our other articles about Women's History Month in this edition. Also look for the ad and join us at our annual Conexión Media Group's Women's History Month event taking place on Thursday, March 16, 5:30pm – 8:30pm. It is called “Raising Leaders” and will have some great presentations by and for women!

## Museo Nacional de Historia de la Mujer

El Museo Nacional de Historia de la Mujer (NWHM) fue fundado en 1996. Es un innovador museo en línea dedicado a descubrir, interpretar y celebrar las diversas contribuciones de las mujeres a la sociedad. Un líder reconocido en la educación de la historia de las mujeres, el Museo da vida a las innumerables historias no contadas de las mujeres a lo largo de la historia y sirve como un espacio para que todos inspiren, experimenten, colaboren y amplifiquen el impacto de las mujeres: pasado, presente y futuro. Nos esforzamos por cambiar

fundamentalmente la forma en que las mujeres y las niñas ven su potencial y poder.

El NWHM llena las principales omisiones de mujeres en los libros de historia y la educación K-12, brindando contenido académico y programación educativa para maestros, estudiantes y padres.

El museo llega a más de cuatro millones de visitantes cada año a través de contenido en línea y programación educativa. Compruébelo a través de este enlace: Fuente: [www.womenshistory.org](http://www.womenshistory.org).

*English version next page*





## National Women's History Museum

The National Women's History Museum (NWHM) was founded in 1996. It is an innovative online museum dedicated to uncovering, interpreting, and celebrating women's diverse contributions to society. A renowned leader in women's history education, the Museum brings to life the countless untold stories of women throughout history, and serves as a space for all to inspire, experience, collaborate, and amplify women's impact - past, present, and future. We

strive to fundamentally change the way women and girls see their potential and power.

The NWHM fills in major omissions of women in history books and K-12 education, providing scholarly content and educational programming for teachers, students, and parents.

The museum reaches more than four million visitors each year through online content and education programming. Check it out via this link: Source: [www.womenshistory.org](http://www.womenshistory.org).

**How much do you know about women's history? Here are ten questions for you. You can find the answers by going into the website for the National Women's Alliance. Link at the end of the quiz!**

- In what year did women in the United States win the right to vote?
- How many years did it take for women to win the right to vote in the United States?
- What was the name given to the 19th Amendment to the Constitution which guaranteed women's right to vote in the United States.
- How many other countries had already guaranteed women's right to vote before the campaign was won in the United States?
- Before the 1960s, farm workers in the U.S. were not paid even the minimum wage, and had no influential representatives to fight for their rights. What part did Dolores Huerta play in changing this situation?
- Who was an advocate for civil rights, a fund raiser for NAACP, and the first black person to sign a long-term Hollywood contract in 1942?
- When the Mexican Revolution of 1910 reached the Texas border, she and her friends organized La Cruz Blanca, The White Cross, to take care of the wounded. They nursed people from both sides of the fighting. She was also

- known as a journalist and community activist. Who was she and where did she live?
- She came to the U.S. when she was a teenager to study science and stayed to become "the world's foremost female experimental physicist." Her most famous experiment disproved what had been thought to be a fundamental scientific law. Who is this outstanding Asian-American scientist?
- Daughter and granddaughter of Paiute Indian chiefs from Nevada, she lobbied Congress, wrote extensively, and traveled across country during the late 1800s lecturing on the hardships brought upon Native Americans by the U.S. Government. Her name?
- Who was a conductor on the Underground Railroad and secured the freedom of at least 300 enslaved people, making 19 trips into the South over 10 years, and served as a spy and scout for the Union Army?

Find the answers here:  
[nationalwomenshistoryalliance.org/quizzes](http://nationalwomenshistoryalliance.org/quizzes)

## SITIOS WEB DE GRUPOS DE MUJERES WOMEN'S GROUP WEBSITES

Fuente/Source: [www.womenshistory.org/womens-history/resources/women-web](http://www.womenshistory.org/womens-history/resources/women-web)



**HER STORY:** [herstryblg.com](http://herstryblg.com)

**MISIÓN:** Contar tu historia es un acto revolucionario. A menos que haya hecho algo muy increíble (o muy, muy malo), la mayoría de las mujeres no son nombradas en la historia. HerStory quiere reescribir la narrativa y poner las historias de mujeres al frente y al centro.

**MISSION:** Telling your story is a revolutionary act. Unless she did something very incredible (or very, very bad) most women don't get named in history. HerStory wants to rewrite the narrative and put women's stories front and center.



**WOMEN YOU SHOULD KNOW:** [womensyoushouldknow.net](http://womensyoushouldknow.net)

**MISIÓN:** Es rica en impacto e inclusivo. Destacamos a las mujeres y niñas que se esfuerzan, construyen e innovan, cambian el statu quo, aplastan los estereotipos y desafían las probabilidades. También cubrimos temas, noticias y cuestiones que son importantes para las mujeres y las niñas.

**MISSION:** It is impact-rich and inclusive. We shine a spotlight on women and girls who are striving, building, and innovating, changing the status quo, crushing stereotypes, and defying the odds. We also cover topics, news and issues that matter to women and girls.



**SHE SHOULD RUN:** [www.sheshouldrun.org](http://www.sheshouldrun.org)

**MISIÓN:** Una organización no partidista sin fines de lucro que trabaja para aumentar drásticamente el número de mujeres que consideran postularse para un cargo público.  
**MISSION:** A nonpartisan nonprofit working to dramatically increase the number of women considering a run for public office.



**500 WOMEN SCIENTISTS:** [500womenscientists.org](http://500womenscientists.org)

**MISIÓN:** Servir a la sociedad haciendo que la ciencia sea abierta, inclusiva y accesible mediante la lucha contra el racismo, el patriarcado y las normas sociales opresivas.

**MISSION:** To serve society by making science open, inclusive, and accessible by fighting racism, patriarchy, and oppressive societal norms.



**THE GLINDA FACTOR:** [theglindafactor.com](http://theglindafactor.com)

**MISIÓN:** celebra las historias de mujeres que influyeron en todos los aspectos de la historia de Estados Unidos, desde los deportes hasta los avances científicos. Todos recurrieron al poder dentro de ellos para seguir sus sueños y cambiar nuestra nación.

**MISSION:** Celebrates the stories of women who influenced every aspect of America's history, from sports to scientific breakthroughs. They all drew upon the power within them to follow their dreams and change our nation.



## RUTH COOPER, Presidenta y Fundadora, The DDream Foundation

Por David Triana



Cuando era joven, el principal deseo de Ruth era tener una familia, ser madre y esposa. Pudo lograr eso, pero siempre quiso dejar una huella en el mundo y ayudar a los demás.

Mientras disfrutaba de la emoción, las risas y la magia de Disney con sus hijos durante una escapada de fin de semana, también sintió tristeza por aquellas familias que no tienen la misma oportunidad.

Pensó en todas las familias y en los padres solteros que por desafortunadas circunstancias económicas y problemas de salud no pudieron vivir este lugar feliz con sus hijos. ¡Esos pensamientos la llevaron a fundar The DDream Foundation!

La Fundación DDream, es una CORPORACIÓN DE BENEFICIO PÚBLICO sin fines de lucro. No es para el beneficio privado de ninguna persona. Está organizada bajo la Ley de Sociedades de Beneficencia Pública Sin Fines de Lucro con fines públicos y benéficos.

La misión de la fundación es enriquecer la vida de las familias que enfrentan dificultades financieras o de salud. ¡Ayuda a familias de hasta cuatro personas con boletos para “El lugar más feliz del mundo”, The World

of Disney, dos noches de alojamiento y comidas en el parque!

¿Cómo calificar? – La fundación acepta referencias familiares de profesionales médicos y educativos, líderes de iglesias u organizaciones religiosas, trabajadores sociales, fuerzas del orden público y otras organizaciones sin fines de lucro.

Nominaciones: si conoce a una familia necesitada que pueda beneficiarse de este viaje, puede nominarle a través de un formulario en línea que se encuentra en el sitio web de la fundación.

Donaciones: Las aceptan a través de su sitio web y también a través de una dirección de correo regular.

En un artículo para Canvas Rebel, cuando le preguntaron ¿por qué quiere ser recordada?, Ruth respondió: “Mi esperanza de dejar un legado es contribuir en ese grado más alto a la misión de impactar la vida de los demás de manera positiva y ser un ejemplo” a mis hijos y sus hijos para que sigan siendo una mano tendida y aprendan el valor del dar, la caridad, la empatía y la esperanza.

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

\$540

Full Year of Coverage

And so much more!

### Healthcare Services Provided For:

Servicios de atención médica adicionales incluyen

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

¡Pacientes de habla hispana son bienvenidos!

Gulf Breeze Pensacola Fort Walton Beach

Crestview Santa Rosa Beach Milton

## ProHealthFL.com

English version page 21



# 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 /fuegogrillfwb



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

Produced By:

LeMayne Arts

Presented By:

MD MAD DOG  
CONSTRUCTION

Additional Support from:

CITY OF  
TALLAHASSEE

CRA

City of Tallahassee



# MARCH IS FLORIDA BICYCLE MONTH

*Let's ride together!*

**Ride On**  
Commuter Services

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

For more information, contact Jason Arnold at  
[jason@rideontgether.org](mailto:jason@rideontgether.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.





Es Hora de Aplicar e Inscribirse | Programa VPK del condado de Walton  
(Time to Apply and Register | Walton County VPK Program)

Verano 2023 | Año escolar 2023-2024 | (Summer 2023 - 2023 | 2024 School Year)

**SITIOS PARTICIPANTES - PARTICIPATING SITES**

**Febrero 27 – Marzo 3 | Feb 27 – Mar 3**

Freeport Elementary School - 850-892-1211

**Marzo 6 al 25 | March 6th – 25th**

Bay School - 850-622-5051 | Mossy Head School - 850-892-1290  
Paxton School - 850-892-1230 | WISE Center - 850-892-1111

Llame e inscribbase en la escuela a la cual quiere su hijo(a) vaya.  
(Contact and register at the school you wish your child to attend)  
Solicite en línea – Apply on line

**Early Learning Coalition of NW Florida**  
**www.familyservices.floridaearlylearning.com**

Florida **VPK**

setco

LA COMPAÑÍA DE TÍTULOS  
MÁS CONFIABLE  
DEL FLORIDA PANHANDLE

SetcoServices.com | 850.650.6161



Enjoy a full week of varied events with an International Flair!  
¡Disfruta de una semana llena de eventos con sabor internacional!

**CONEXIÓN**  
MEDIA GROUP

**EMERALD COAST  
INTERNATIONAL WEEK**

**MARCH 11 - 19, 2023**



**Sun., 12 Mar.: INTERNATIONAL FOOD TRUCK FESTIVAL - 10am - 7pm**

Liza Jackson Park, FWB

**Thurs., 16 Mar.: RAISING LEADERS SEMINAR - 6pm - 8pm, FWB Chamber**

**Sun., 19 Mar.: 5TH ANNUAL INTERNATIONAL FESTIVAL - FWB, 11am - 7pm The Landing**

**OTHER EVENTS TO BE ANNOUNCED -  
OTROS EVENTOS SERAN MUY PRONTO ANUNCIADOS**



Great Corporate Sponsorship Opportunities:  
Artists, Short Film Entries, Food and Product  
Vendors Welcomed!

Excelentes Oportunidades de Patrocinio para  
Empresas: ¡Artistas, Concursantes de Peliculas  
Cortas, Puestos de Arte, Comida y Productos  
Bienvenidos!



Find us on  
Facebook

/Emerald-Coast-International-  
Week-100688008165515

**DAVID TRIANA: 850-368-3505 | CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM**

**CALL OR E-MAIL FOR DETAILS**



# El Rincón de Jaime

## Jimmy's Corner



“Ginger Rogers hizo todo lo que hizo Fred Astaire, simplemente lo hizo al revés y con tacones altos”.

- Ann Richards, exgobernadora de Texas

“Ginger Rogers did everything Fred Astaire did, she just did it backwards and in high heels.”

- Ann Richards, Former Texas Governor

## RUTH COOPER, President and Founder, The DDream Foundation

By David Triana



As a young woman, Ruth's primary desire was to have a family, be a hands-on mother and wife. She was able to attain that, but she always wanted to

make a mark in the world and help others.

While enjoying the excitement, laughter, and the magic of Disney with her children during a weekend getaway, she also felt sadness for those families that do not have the same opportunity.

She thought of all the families and of the single parents that due to unfortunate financial circumstances and health problems, were unable to experience this happy place with their children. Those thoughts led to her starting The DDream Foundation!

The DDream Foundation, is a non-profit PUBLIC BENEFIT CORPORATION. It is not for the private gain of any person. It is organized under the Nonprofit Public Benefit Corporation Law for public and charitable purposes.

The foundation's mission is to enrich the lives of families faced with health or financial difficulties. It helps families of up to four with tickets to “The Happiest Place on Earth,” The World of Disney, two nights of lodging, and meals while at the park!

How to qualify? – The foundation accepts family referrals from medical and educational professionals, church leader or religious organization, social workers, law enforcement, and other non-profit organizations.

Nominations: If you know of a needing family that can benefit from this trip, you can nominate via an online form found in the foundations website!

Donations: The accept them via their website and also via a regular mail address.

In an article for Canvas Rebel, when asked what do you want to be remembered for?, Ruth answered “My hope of leaving a legacy is contributing to that highest degree to the mission of impacting others' lives in a positive way and being an example to my children and their children so they can continue to be a hand extended and learn the value of giving, charity, empathy and hope.

To learn more about the foundation, go to: [www.ddreamfoundation.org](http://www.ddreamfoundation.org).

# SUDOKU

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

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

## La Fundación W.K. Kellogg lanza su reporte anual 2022 centrado en la equidad racial, la sanación racial y el cambio de sistemas

Fuente: W.K. Kellogg Foundation

BATTLE CREEK, Michigan, 1 de marzo de 2023 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- El día de hoy, la Fundación W.K. Kellogg (WKKF) lanzó su reporte anual 2022, que presenta historias, videos, investigaciones de campo y editoriales sobre la labor del año pasado liderada por beneficiarios, inversionistas y socios que trabajan en comunidades. Dicho reporte está publicado exclusivamente en Every Child Thrives, la plataforma digital de narrativas de la Fundación que destaca los esfuerzos de beneficiarios y socios comunitarios de la WKKF para hacer posible un futuro más equitativo para los niños, las familias y las comunidades.

El reporte anual presenta el detalle de más de USD 298 millones en nuevos compromisos de donativos, que incluyen más de USD 59 millones de los bonos de impacto social de la Fundación que se anunciaron en octubre de 2021. Casi el 40 % de los procesos de donativos de la WKKF se centraron en esfuerzos nacionales que buscan cambiar los sistemas que limitan las oportunidades equitativas para los niños y las familias. Cerca



PR Newswire

United Business Media

del 60 % de los procesos de donativos de la WKKF se destinaron a los lugares prioritarios de la Fundación en los Estados Unidos: Michigan, Mississippi, Nuevo México y Nueva Orleans, así como Chiapas y la Península de Yucatán en México, y las regiones central y suroccidental de Haití.

Desde el inicio de la pandemia COVID-19 en marzo de 2020, la WKKF ha apoyado a diferentes organizaciones con más de USD 1,170 millones, destinados a atender necesidades urgentes en comunidades de todo el mundo.

“Este último año ha hecho que muchos de nosotros tengamos la esperanza de que estamos superando los impactos más graves de la pandemia; sin embargo, a pesar de esto, los beneficiarios y las comunidades siguen enfrentando dificultades debido a las consecuencias de las crecientes desigualdades”,



W.K.  
KELLOGG  
FOUNDATION®

señaló La June Montgomery Tabron, presidenta y directora ejecutiva de la WKKF. “Cambiar los sistemas que definen nuestras vidas —educación, vivienda, atención médica, transporte, justicia y economía— a fin de que trabajen para todos los niños, todas las familias y todas las comunidades, requerirá una acción hombro a hombro colectiva y audaz”.

En el centro del reporte anual de este año, Cómo lograr que los sistemas funcionen para cada niño, cada familia, cada comunidad, la Fundación describe cómo la equidad racial y la sanación racial se entrelazan con el cambio en los sistemas y estructuras dentro de las comunidades y en sus alrededores.

“La sanación racial ayuda a generar confianza entre las personas y restaura a las comunidades para que puedan trabajar juntas a fin de cambiar los sistemas y estructuras para reforzar el valor inherente de todas las personas”, señaló Tabron. “La sanación racial

no solo es importante; desempeña un papel esencial en el centro mismo de la construcción de la equidad racial”. Visite el reporte anual completo, los estados financieros 2022 de la Fundación Kellogg y otros aspectos destacados de los procesos de donativos e inversiones de la WKKF. Este reporte anual está disponible en inglés, creole haitiano y español.

ENCUENTRA EL REPORTE AQUÍ: [everychildthrives.com/2022-annual-snapshot/?lang=es](https://everychildthrives.com/2022-annual-snapshot/?lang=es)

La Fundación W.K. Kellogg (WKKF), fundada en 1930 como una fundación privada independiente por el innovador y empresario de cereal para desayuno Will Keith Kellogg, es una de las fundaciones filantrópicas más grandes de los Estados Unidos. Orientada por la convicción de que todos los niños y niñas deben tener igualdad de oportunidades para prosperar.

English version next page

M&J



Personal/Private Chefs



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

Maribel & Javier Ruiz

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



## The W.K. Foundation Kellogg Releases Its 2022 Annual Report Focused On Racial Equity, Racial Healing, and Systems Change

Source: W.K. Kellogg Foundation

**BATTLE CREEK, Michigan, March 1, 2023 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** -- Today, the W.K. Kellogg (WKKF) released its 2022 annual report, featuring stories, videos, field research and editorials on the past year's work led by grantees, investors and partners working in communities. The report is published exclusively on Every Child Thrives, the Foundation's digital storytelling platform that highlights the efforts of WKKF grantees and community partners to enable a more equitable future for children, families and communities.

The annual report details more than \$298 million in new gift commitments, including more than \$59 million from the Foundation's social impact bonds announced in October 2021. Nearly 40% of the Foundation's WKKF grants focused on national efforts to change systems that limit equal opportunities for children and families. Nearly 60% of the WKKF's giving process went to the Foundation's priority locations in the United States: Michigan, Mississippi, New Mexico and New Orleans, as well as Chiapas and the Yucatan Peninsula in Mexico, and the regions central and southwestern Haiti.

Since the start of the COVID-19 pandemic in March 2020, the WKKF has supported different organizations with more than USD 1.17 billion, earmarked for urgent needs in communities around the world.

"This past year has given many of us hope that we are moving past the worst impacts of the pandemic, yet despite this, beneficiaries and communities continue to face difficulties due to the consequences of growing inequalities" said La

June Montgomery Tabron, president and CEO of the WKKF. "Changing the systems that define our lives—education, housing, health care, transportation, justice, and the economy—so that they work for every child, every family, and every community will require bold, collective action side by side."

At the center of this year's annual report, Making Systems Work for Every Child, Every Family, Every Community, the Foundation outlines how racial equity and racial healing intertwine with changing systems and structures within organizations, communities and their surroundings.

"Racial healing helps build trust between people and restores communities so they can work together to change systems and structures to reinforce the inherent worth of all people," Tabron said. "Racial healing isn't just important; it plays an essential role at the very heart of building racial equity."

Visit the full annual report, the Kellogg Foundation's 2022 financial statements, and other highlights of the WKKF's giving and investment processes. This annual report is available in English, Haitian Creole, and Spanish.

FIND THE REPORT HERE: [everychildthrives.com/2022-annual-snapshot/?lang=es](http://everychildthrives.com/2022-annual-snapshot/?lang=es)

The W.K. Foundation Kellogg's (WKKF), founded in 1930 as an independent private foundation by breakfast cereal innovator and entrepreneur Will Keith Kellogg, is one of the largest philanthropic foundations in the United States. Guided by the conviction that all boys and girls should have equal opportunities to prosper.

## A TO Z APPLIANCE REPAIR

(REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

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

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



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

**850.376.2024**

We serve the following areas / Servimos estas areas:

Gulf Breeze, Navarre, Fort Walton Beach, Destin, Miramar Beach, Santa Rosa Beach

Estela Elías - Owner



Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

**850-305-3686 • [estela.elias71@outlook.com](mailto:estela.elias71@outlook.com)**




Instagram

# SPECIALS

delivery free



## TEQUEÑOS



\$1

## CACHAPAS



\$5

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

## EMPANADAS

\$3





## PEPITOS

\$10

# 305-818-5573

we do cantina

FosterWVWall.com



# Parte 1: Lista de verificación de búsqueda de empleo para conseguir un trabajo

Por Liz Hogan para Express Employment Professionals, Job Journey, febrero de 2023



¡Hay alrededor de 10 millones de puestos de trabajo sin cubrir cada mes!

Esto significa que tiene la elección de la camada si juega sus cartas de manera diferente a todos los demás candidatos.

Muchos buscadores de empleo no se preparan para su búsqueda de trabajo con anticipación y, en última instancia, no logran conseguir el trabajo de sus sueños.

Pero esto no le pasará a usted. A diferencia de sus competidores, usted se preparará bien incluso antes de comenzar su búsqueda de empleo. Y aquí hay una lista de verificación de búsqueda de empleo para ayudarle a hacer precisamente eso.

## 1. Mantenga sus habilidades actualizadas

Si sus habilidades no están actualizadas, necesita mejorar.

Esto puede requerir buscar las principales habilidades duras y blandas en demanda para los trabajos que le interesan y desarrollarlas.

Tomarse el tiempo para hacer esto envía un mensaje claro a los reclutadores de que pueden mantenerse al día con las tendencias en constante evolución de su industria.

Uno de los mejores lugares para buscar habilidades actuales es LinkedIn, donde puede buscar empleadores y ofertas de trabajo en su industria.

## 2. Rehaga su currículum

Recomendamos rehacer su currículum en un “currículum maestro”.

Un currículum maestro es un currículum general que contiene todas las experiencias, habilidades y logros que ha acumulado en su carrera. No utilizará el currículum maestro en sí mismo para solicitar puestos de trabajo; en cambio, al solicitar un trabajo, evalúa su currículum maestro y elimina la información que no es relevante para el trabajo que desea. Deje solo la información adecuada para el trabajo que está solicitando.

Un paso más es adaptar su currículum a la descripción del trabajo destacando sus habilidades y experiencia en función de lo que busca el empleador. Su currículum enviado debe estar bien elaborado, seguir un formato apropiado y pasar por los Sistemas de seguimiento de solicitantes (ATS por sus siglas en inglés).

Para obtener resultados más efectivos, también puede contratar un servicio profesional de redacción de currículos.

## 3. Actualice su perfil de LinkedIn

LinkedIn es la red profesional más grande del mundo. Es el hogar de millones de buscadores de empleo y empleadores, por lo que suele ser el mejor lugar para mostrar sus habilidades y experiencias.

Sin embargo, solo puede cosechar los beneficios de esta gran red profesional si se vende bien. Actualizar su perfil es un buen lugar para comenzar.

Una forma de actualizar su perfil de LinkedIn para obtener la máxima eficacia es mantener actualizada la información sobre sus calificaciones y habilidades.

Además, si tiene una brecha en su carrera, indíquelo agregando cualquier experiencia que haya obtenido durante

la brecha. Esto podría ser trabajo voluntario, un nuevo negocio que haya iniciado, experiencia en consultoría, etc.

## 4. Renueve su carta de presentación

Su carta de presentación es una oportunidad única para venderse.

Aquí, puede hablar directamente con el gerente de contratación y convencerlo de que sus habilidades y experiencia lo convierten en la contratación perfecta.

Por supuesto, esto solo funciona si lo haces bien.

Déjelos ver lo que tiene para ofrecer y no solo lo que quiere de ellos. Esto significa usar declaraciones llenas de palabras poderosas como “ejecutado”, “implementado”, “gestionado” y más.

También significa respaldar sus logros con hechos y cifras.

Hacer estas dos cosas le mostrará al empleador los resultados que puede ayudar a lograr a su organización.

## 5. Encuentre referencias

Según una encuesta realizada por la Society of Human Resource Management, más del 80% de los empleadores verifican las referencias de los candidatos.

No hace falta decir que en su búsqueda de empleo, obtener referencias es imprescindible.

El lugar obvio para obtener referencias es de sus antiguos empleadores y colegas.

Asegúrese de tener al menos tres referencias. Habla mucho para ser recomendado por varios profesionales. Informe a sus referencias que ha dado su nombre e información de contacto a un empleador potencial y proporciónese una copia del currículum que envió, así como cualquier información sobre el trabajo para el que se entrevistó.

Esta es una serie de dos partes. En el próximo artículo, tendremos cinco elementos más que puede agregar a su lista de verificación de búsqueda de empleo.

**Acerca de Liz Hogan:** Es Gerente de Asociaciones Digitales y CPRW en Find My Profession. Comparte con regularidad sus consejos sobre la búsqueda de empleo y la redacción de currículos con otras personas. También le apasiona el voluntariado.

# Part 1: Job Search Checklist for Landing a Job

By Liz Hogan for Express Employment Professionals, Job Journey, Feb. 2023

There are about 10 million jobs left unfilled every month!

This means you have the pick of the litter if you play your cards differently from all the other candidates.

Many job seekers do not prepare for their job search in advance and ultimately fail to land their dream job.

But this won't happen to you. Unlike your competitors, you're going to prepare well before you even begin your job search.

And here's a job search checklist to help you do just that.

## 1. Keep Your Skills Current

If your skills aren't up to date, you need to upskill.

This may require looking up the top hard and soft skills in demand for the jobs you are interested in and developing them.

Taking the time to do this sends a clear message to recruiters you can keep up with the ever-evolving trends in their industry.

One of the best places to look up current skills is on LinkedIn, where you can research employers and job postings in your industry.

## 2. Redo Your Resume

We recommend redoing your resume into a “master resume.”

*continued next page*



A master resume is a general resume that contains every experience, skill, and accomplishment you have amassed in your career. You won't use the master resume itself to apply for jobs, instead, when applying for a job, you assess your master resume and remove the information that's not relevant

One way to update your LinkedIn profile for maximum effectiveness is by keeping the information about your qualifications and skills up to date. Additionally, if you have a career gap, indicate it by adding any experience you gained during the gap. This could be volunteer work, a new business you



to your desired job. Leave only the information suitable to the job you're applying for.

A further step is to tailor your resume to the job description by highlighting your skills and experience based on what the employer is looking for. Your submitted resume should be well-crafted, follow an appropriate format, and pass through the Applicant Tracking Systems (ATS).

For more effective results, you could also hire a professional resume writing service.

### 3. Update Your LinkedIn Profile

LinkedIn is the world's largest professional network. It's home to millions of job seekers and employers, so it's usually the best place to showcase your skills and experiences. However, you can only reap the benefits of this large professional network if you sell yourself right. Updating your profile is a good place to start.

started, consulting experience, etc.

### 4. Revamp Your Cover Letter

Your cover letter is a unique chance to sell yourself.

Here, you can speak directly to the hiring manager and convince them your skills and experience make you the perfect hire.

Of course, this only works if you do it right.

Let them see what you have to offer and not just what you want from them. This means using statements filled with power words like "executed," "implemented," "managed," and more.

It also means backing up your accomplishments with facts and figures.

Doing these two things will show the employer the results you can help their organization achieve.

### 5. Find References

According to a survey by the Society of Human Resource Management, more than 80% of employers do

reference checks on candidates.

It goes without saying that in your job search, getting references is a must. The obvious place to get references is from your former employers and colleagues.

Make sure to have at least three references. It speaks volumes to be recommended by several professionals. Let your references know you've given their name and contact information to a potential employer and provide

them with a copy of the resume you submitted, as well as any information about the job you interviewed for. This is a two-part series. In the next article, we'll have five more items you can add to your job search checklist. About Liz Hogan: She is the Digital Partnerships Manager and a CPRW at Find My Profession. She regularly shares her advice on job search and resumes writing with others. She is also passionate about volunteering.

## virtual interviews cont.

3. Leaving inappropriate tabs or apps open when screen-sharing
4. Using an unprofessional background
5. Being interrupted by the candidate's family members

Now that you know the mistakes made in virtual interviews, here's what you can do to improve your interview experience:

### 1. Make eye contact and focus on the interview

Employers were most concerned about a job candidate's lack of focus and eye contact during virtual interviews. The best course of action is to concentrate on the interview because you want to avoid coming across as uninterested or distracted. Whether in person or online, maintaining eye contact is crucial. Close unnecessary tabs, turn off notifications, and keep your phone away from the interview area as you focus on your device's camera. If you're using your phone during the virtual interview, put it on silent.

### 2. Organize your interview space

Even before you're hired, your first impression matters. Clutter in your virtual interview space can be a distraction for both you and the interviewer. You want your prospective employer to know that you care about your appearance and workplace. Make sure to clean up your surroundings so everything in your video conferencing app view is clean. You don't want clothes and food all over the place.

### 3. Have relevant tabs or apps open when screen-sharing

Potential employers want a well-rounded view of your work experience. Make the most of your virtual interview by showcasing some of your best work. When sharing your screen, have relevant tabs open. Having those tabs ready before the interview will be helpful. You don't want to have activities and interests you do outside of work on display.

### 4. Use a professional background

Playing with background filters might be entertaining, but you should avoid using a distracting backdrop while participating in virtual interviews. Choose a neutral background or none at all. Most video conferencing applications enable you to blur your background, which may reduce distractions during the interview. Ensure the area is also well-lit when conducting your virtual interview.

### 5. Alert friends and family that you're interviewing

If you're interviewing in a space where others will be around, let them know in advance that you are on a job interview. You don't want them walking into your interview area or making noises. Emergencies do happen, but the fewer interruptions, the better.

The purpose of any interview is to maximize your chances of getting the job. Put your best foot forward, whether your interview is in person or virtual. It could lead to your next opportunity.





## Lo blando de la estrategia como apoyo a la gestión del cambio

Por Celemma Lara

Consultora en Valores humanos & Coach de Equipos,  
Fundadora de Strategic Connections 369, Inc

A partir del año 2020 los cambios en el mundo se han acelerado mucho más y en forma disruptiva, en la tecnología, en los hábitos de los consumidores, en la manera de trabajar de los colaboradores, en fin, en todas las áreas, generando una gran necesidad.

### Necesidad de una eficiente gestión del cambio

Debido a esta situación las empresas se han visto en la necesidad de ajustarse rápidamente a esta dinámica implementando cambios internos en sus organizaciones. Cuando la empresa se dispone a hacer cambios, estos se convierten en objetivos. Y los objetivos sólo son alcanzables si cada uno de sus miembros está convencido de los beneficios que le proporciona.

Una de las mejores formas de convencerlos es aplicando la parte blanda de la estrategia en las distintas etapas de la implementación del cambio. De aquí nace el título de este artículo “Lo blando de la estrategia como apoyo a la gestión del cambio”.

Hoy en día es común observar en las organizaciones como la gerencia ha tenido una gran dificultad en implementar los cambios. Gran parte de esta situación es debido a que las propuestas diseñadas por los directivos, se aplican de forma vertical, en una sola dirección y casi de manera impuesta. Sin explicar en detalle el por qué ni los beneficios de esas decisiones.

Aunque hay muy buenas intenciones, las empresas se limitan en la mayoría de los casos a informar superficialmente a la comunidad organizacional sobre estos cambios. Y luego exigir a profundidad su ejecución.

Es aquí, donde el papel del liderazgo es fundamental para que

los procesos de transformación a través de la gestión del cambio tengan buen término. Ya que la función del líder es incentivar el compromiso de sus colaboradores y propiciar el uso eficiente de la metodología o herramienta adecuada, por lo tanto,

dependerá también de su capacidad de gestión.

Con frecuencia muchas empresas adoptan procesos de cambios, sin llegar a implementarlos o convertirlos en procesos continuos.

### ¿Por qué hay tanta resistencia al cambio?

Una de las principales razones es que los cambios no se generan exitosamente y mucho menos perduran si vienen de una imposición. Es una reacción humana de los colaboradores rechazar las órdenes impuestas, porque sus cerebros cumplen su función de protección. Además, no se cubre una de las necesidades psicológicas necesarias para crear motivación, que es la autonomía (necesidad de sentir que aquello que hacemos depende

de nuestra voluntad) y también las relaciones interpersonales se ven afectadas, porque el ambiente tiende a volverse hostil.

Actualmente, las implementaciones no se realizan por órdenes autoritarias, ni bajo estériles y tóxicos controles, como algunas prácticas de la antigua escuela. Se trabaja buscando espacios de empatía, entendimiento y complementariedad. Esto hace que el enfoque, procedimientos y comportamientos sean de otro nivel, donde la estrategia requiere de una



mirada distinta a su carácter duro (técnico).

### ¿A qué se refiere una mirada distinta de la estrategia?

Realizar cambios no se trata sólo de ejecutar algunas actividades por dos o tres semanas. Se trata de tener disciplina, de tal manera que estos se conviertan en hábitos.

Cuando hablamos de disciplina a nivel de cultura organizacional estamos hablando de los valores y de la filosofía de las empresas.

Y es en ese punto de la disciplina donde las percepciones individuales de los colaboradores ante el cambio tienen mucha influencia en los resultados, porque son ellos realmente los que concretan ese cambio, sus acciones laborales, comportamientos y

actitudes influyen en la materialización de este.

De aquí la necesidad de activar lo blando de la estrategia, que son los valores.

El mejor y más eficiente medio de conexión emocional que tiene el líder con sus colaboradores son los valores. Si no los toma en cuenta, está ignorando lo que es más importante para ellos con respecto a su vínculo laboral y personal. Y como consecuencia el nivel de implicación va a ser muy deficiente.

Los valores representan el impulso de hacer, comportamientos específicos, intereses, emociones y muy especialmente el cómo cada persona o equipo percibe la realidad.

Es imprescindible conectar la emoción de cada uno de los miembros con el propósito del cambio y los beneficios que obtendrá.

Una empresa que no tenga alineados sus valores con los de su equipo de trabajo, se le dificulta su gestión diaria y se le hace cuesta arriba concretar los cambios requeridos.

Es relevante resaltar que esta aplicación no tiene nada que ver con el tamaño de la empresa, sino con la visión con la que su estrategia esté definida.

Por tanto, definir la estructura y gestión organizacional alineada con los valores estratégicos es indispensable para incentivar el compromiso, hacer que la disciplina sea parte de la cultura y así lograr cualquier cambio que se propongan.

### ¿Qué son los valores estratégicos?

Se entiende por valores estratégicos aquellos que intervienen en las distintas fases de la planificación estratégica, que son los valores:

**Base:** Los valores de los fundadores de empresa, que influyen en toda la estructura.

**Finales:** Los valores con los que la empresa quiere ser percibida por sus clientes.

*continúa en la página 28*



## BOHEMIAN BABUSHKA

Public Speaker, Actress,  
Writer, Travel & Lifestyle  
Blogger, Social Advocate  
Social Media Trainer &  
Influencer... but her  
biggest job & joy is being  
a Groovy GRANDMA.

LIFE BORING WITH  
BABUSHKA?  
JU SO FONIII!



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

hacemos tres cosas sencillas:

AMAR  
a Dios

HACER  
el bien

CONTAR  
Su historia



Iglesia Cristiana en Español

555 FAIRPOINT DRIVE | GULF BREEZE FL 32561

Domingo @ 10:30 am | Viernes @ 7:00 pm

Pastor Gabriel Vargas | 850.261.2358

www.facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

## 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"

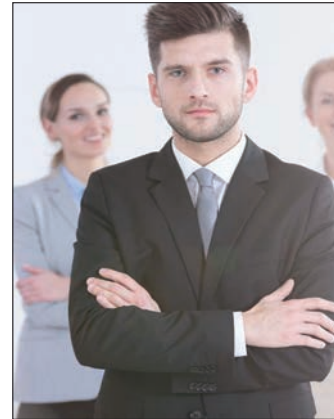
**FOR MORE INFO: (850) 368-3505**

**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](http://www.conexionflorida.com)



# CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

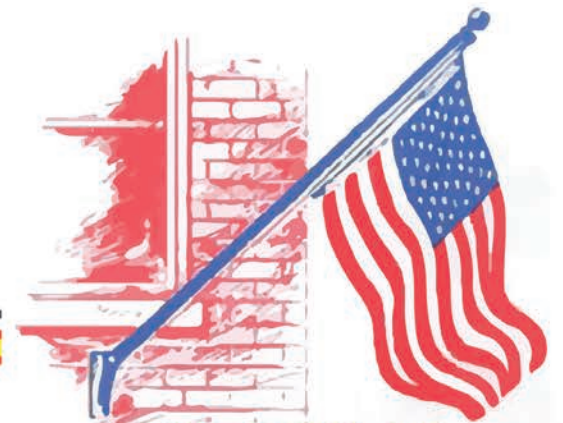


## 25% - 30% DISCOUNTS FOR NEW CLIENTS!

Includes FREE Conexion website ad, Social Media uploads and more!

## ¡25% - 30% DE DESCUENTO PARA NUEVOS CLIENTES!

¡Incluye anuncio GRATIS en página web de Conexion, apoyo por Redes Sociales y más!



## UNBEATABLE ADVERTISING SPECIALS INMEJORABLES OFERTAS PUBLICITARIAS

REACH A MULTICULTURAL AUDIENCE WITH OUR POLITICAL CAMPAIGN SPECIALS!

# 850.368.3505 • [conexionflorida.com](http://conexionflorida.com)



**Instrumentales:** Son aquellos que la empresa requiere que se vivan y que generen la cultura organizacional deseada. También incluye los valores de cada uno de los equipos y los de sus objetivos.

Existen otras categorías que se analizan en el momento de realizar la

planificación estratégica (o cuando se le da estructura a un negocio) que son los valores declarados, percibidos y deseados.

Si tienes dudas con respecto a algún concepto o no sabes cómo implantarlo, te invito a conversar.



## The softness of strategy as support for change management

By Celemma Lara | Human Values Consultant & Team Coach

As of the year 2020, changes in the world have accelerated much more and in a disruptive way, in technology, in consumer habits, in the way employees work, in short, in all areas, generating a great need.

### Need for efficient change management

Due to this situation, companies have seen the need to quickly adjust to this dynamic by implementing internal changes in their organizations. When the company prepares to make changes, these become objectives. And the objectives are only achievable if each of its members is convinced of the benefits it provides.

One of the best ways to convince them is by applying the soft part of the strategy in the different stages of the implementation of the change. From here comes the title of this article “The softness of strategy as support for change management”.

Today it is common to observe in organizations how management has had great difficulty in implementing changes. Much of this situation is due to the fact that the proposals designed by managers are applied vertically, in one direction and almost imposed. Without explaining in detail the why or the benefits of those decisions.

Although there are very good intentions, companies are limited in most cases to superficially inform the organizational community about these changes. And then demand in depth its execution.

It is here, where the role of leadership is fundamental so that the transformation processes through change management have a successful outcome. Since the role of the leader is to encourage the commitment of his collaborators and promote the efficient use of the appropriate methodology or tool, therefore, it will also depend on his management capacity.

Frequently, many companies adopt change processes, without actually implementing them or turning them into continuous processes.

### Why is there so much resistance to change?

One of the main reasons is that the changes are not generated successfully, much less last if they come from an imposition. It is a human reaction of collaborators to reject the orders imposed, because their brains fulfill their protective function. In addition, one of the psychological needs necessary to create motivation is not covered, which is autonomy (the need to feel that what we do depends on our will) and also interpersonal relationships are affected, because the environment tends to become hostile.

Currently, implementations are not carried out by authoritarian orders, nor under sterile and toxic controls, like some old-school practices. We work looking for spaces of empathy, understanding and complementarity. This makes the approach, procedures and behaviors on another level, where the strategy requires a different look at its hard (technical) nature.

### What does a different look at strategy refer to?

Making changes is not just about running a few activities for two or three weeks. It is about having discipline, in such a way that these become habits.

When we talk about discipline at the level of organizational culture, we are talking about the values and philosophy of companies.

And it is at that point of the discipline where the individual perceptions of the collaborators before the change have a lot of influence on the results, because they are the ones who really materialize that change, their work actions, behaviors and attitudes influence the materialization of this.

Hence the need to activate the soft part of the strategy, which is the values.

The best and most efficient means of emotional connection that the leader has with his collaborators are values. If he does not take them into account, he

is ignoring what is most important to them regarding their work and personal relationship. And as a consequence the level of involvement is going to be very deficient.

The values represent the impulse to do, specific behaviors, interests, emotions and especially how each person or team perceives reality.

It is essential to connect the emotion of each one of the members with the purpose of the change and the benefits that they will obtain.

A company that does not have its values aligned with those of its work team finds its daily management difficult and it is difficult for it to make the required changes.

It is relevant to highlight that this application has nothing to do with the size of the company, but with the vision with which its strategy is defined.

Therefore, defining the organizational structure and management aligned with strategic values is essential to encourage commitment, make discipline part of the culture and thus achieve any proposed change.

### What are strategic values?

Strategic values are understood to be those that intervene in the different phases of strategic planning, which are the values:

**Base:** The values of the company founders, which influence the entire structure.

**Finals:** The values with which the company wants to be perceived by its customers.

**Instrumental:** They are those that the company requires to be lived and to generate the desired organizational culture. It also includes the values of each of the teams and those of their objectives.

There are other categories that are analyzed at the time of strategic planning (or when a business is given structure) that are the declared, perceived and desired values.

If you have doubts regarding any concept or do not know how to implement it, I invite you to talk.



# 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

→ Customer Parking  
→ Service & Parts  
→ Collision Center





# OKALOOSA COUNTY HEALTH RESOURCES FAIR

## FERIA DE RECURSOS DE SALUD DEL CONDADO DE OKALOOSA



Join us in celebrating National Public Health Week! Sign up for health resources and other community services in Okaloosa County from more than 10 organizations and agencies all in one place!

¡Únase a nosotros para celebrar la Semana Nacional de la Salud Pública! ¡Regístrese para obtener recursos de salud y otros servicios comunitarios en el condado de Okaloosa de más de 10 organizaciones y agencias, todo en un solo lugar!



Tuesday, April 4  
Martes, 4 de abril

Noon – 6 p.m.  
mediodía – 6 p.m.

Trinity United  
Methodist Church  
403 Racetrack Road NW  
Fort Walton Beach, FL 32547



850-344-0662  
[www.HealthyOkaloosa.com](http://www.HealthyOkaloosa.com)



**Gulf Coast Minority  
CHAMBER OF COMMERCE**

EST. OCT. 2018

ADVOCACY  
STRATEGY  
EQUITY  
DEVELOPMENT  
OPPORTUNITY  
MENTOR  
NETWORK  
TRAIN

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

**MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP:**

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

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

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

**4** Helps Members SAVE through MEMBER TO MEMBER DISCOUNTS.

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

FIND OUR DIRECTORY AT:  
[WWW.GCMCC.INFO/DIRECTORY](http://WWW.GCMCC.INFO/DIRECTORY)

[@PENSACOLAGCMCC](https://www.facebook.com/PENSACOLAGCMCC) [@COMPANY/GCMCCPENSACOLA](https://www.linkedin.com/company/GCMCCPENSACOLA)

850.438.3993 | [INFO@GCMCC.INFO](mailto:INFO@GCMCC.INFO) | [WWW.GCMCC.INFO](http://WWW.GCMCC.INFO)  
321 N. DEVILLIERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

JOIN



## THAI NOODLE PLACE

Authentic Thai Food is our Specialty!



**Beer & Wine**

Delicious Food at Great Prices

**Dine in or Take Out**

Plenty of space for family and organizational lunches/dinners

**Coupons and Discounts in FundRays Savings Book**

Mon – Fri: 10:30am - 8:30pm

Sat: 11am - 8pm • Sun: 2pm - 8pm

1360 W Highway 98, Mary Esther, FL 32569

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

(850) 200-4415

# ¿ES USTED BILINGÜE?

## IF YOU ARE:

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

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

[WWW.VOTEOKALOOSA.GOV](http://WWW.VOTEOKALOOSA.GOV)

(850) 689-5600

[PLUX@MYOKALOOSA.COM](mailto: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](http://pigglywigglymaryestherfl.com)



## PEPPER'S

MEXICAN GRILL & CANTINA  
1176 EGLIN PKWY  
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

70% MILITARY DISCOUNT AND  
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



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

FOR FULL MENU AND MORE, VISIT US AT:  
[PEPPERSMEXICANGRILLANDCANTINA.COM](http://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