

# CONEXIÓN

Vol 8 • Issue 5 • May 2022

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



## AMOR LÍQUIDO

Por Celemma Lara

En el mes de las madres quiero elevar el impacto del vínculo madre – hijo que se forma en los primeros meses de vida. La madre cumple su función de alimentar al hijo, no sólo con el alimento más adecuado que la naturaleza ha previsto, la leche materna, sino también con el alimento del amor.

Son muchas las imágenes religiosas que muestran el acto de dar leche vinculada a lo sagrado.

Ya sabemos, gracias a las múltiples investigaciones científicas lo que la leche materna significa para el bebé. Entre las razones está que la madre transmite anticuerpos al niño, que lo

*continúa en la página 3*

## LIQUID LOVE

By Celemma Lara

In the month where we celebrate Moms, I want to raise the impact of the mother-child bond that is formed in the first months of life. The mother fulfills her role of feeding the child, not only with the most suitable food that nature has foreseen, breast milk, but also with the food of love.

There are many religious images that show the act of giving milk linked to the sacred.

We already know, thanks to multiple scientific investigations, what breast milk means for the baby. Among the reasons is that the mother transmits antibodies to the child, which protect

*continued on page 3*



## 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

SE HABLA  
 ESPAÑOL



## RAMBANA & RICCI, PLLC IMMIGRATION ATTORNEYS

Abogados de Inmigración | Como visto en Univisión  
 Concentrándose solamente en asuntos complejos por más de 20 años  
 Concentrating exclusively on complex Immigration across the Nation for over 20 years.



- Perdonos • Defensa contra Deportación
- Visas para Víctimas de Crímenes y Violencia Doméstica
- TPS para Venezolanos
- Visas para familia de miembros del servicio militar
- Seminarios gratuitos en AL, FL, y GA via oficina móvil
- Planes de Pago

**850.224.4529**

2915 Kerry Forest Parkway #104 • Tallahassee  
[www.rambana.com](http://www.rambana.com)

The hiring of a lawyer is an important decision that should not be based solely on advertising. Before you decide, ask us to send you free written information about our qualifications and experience.

# Tienda LaMexicana y Taquería

Cynthia Michua  
 Owner

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

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

**Grande variedad de productos brasileiros!**

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

**CAKES FOR ALL OCCASIONS  
 PASTELES PARA TODA OCASIÓN**

# CONEXIÓN

PUBLISHED BY:  
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR  
David Triana  
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT  
Donald Whitney

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

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

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

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

## Amor Líquido cont.

protegen de múltiples enfermedades. La leche materna se digiere mejor, puesto que es el alimento natural. Los niños amamantados son más saludables, sufren de menos cólicos, alergias, diarreas y otros malestares. Porque la leche materna tiene la temperatura adecuada, no requiere ninguna manipulación y siempre está disponible. Por otra parte, las madres que amamantan a sus bebés, les transmiten una sensación de protección y seguridad, valiosa para su desarrollo psíquico e intelectual. Por si éstas no fueran suficientes razones, también la madre recibe de este acto una recompensa: una amorosa vinculación con su hijo, una especie de mágica conexión que le resulta, además, placentera.

Por todo lo anterior la profesora Luz Marina Rivas llama al acto de amamantar: “Amor Líquido”

En las modernas ciudades se está volviendo común ver a las madres amamantando a sus hijos en lugares públicos, tal como desde hace siglos ocurre en diferentes lugares del mundo de forma natural. Sin embargo, para una gran cantidad de mujeres, en distintas culturas el pudor es



un importante impedimento para la lactancia. Felizmente, en la actualidad contamos con recursos que hacen del amamantamiento una posibilidad en todo lugar: sostenes de lactancia y mantas de lactancia, que proporcionan a las madres toda la privacidad necesaria en los distintos espacios donde se desenvuelven con su bebé.

Mi gran afecto y felicitaciones a todas las madres, especialmente a aquellas que han decidido amamantar a sus hijos y también a aquellas que por razones ajenas a su voluntad no pudieron realizar este hermoso acto.

La lactancia es más que leche materna, es compartir Amor Líquido.

## Liquid Love cont.

him from multiple diseases. Breast milk is better digested, since it is the natural food. Breastfed children are healthier, suffer from less colic, allergies, diarrhea and other discomforts. Because breast milk has the right temperature, it does not require any handling and is always available. On the other hand, mothers who breastfeed their babies give them a sense of protection and security, valuable for their mental and intellectual development. As if these were not enough reasons, the mother also receives a reward from this act: a loving bond with her son, a kind of magical connection that is also pleasurable for her.

For all of the above, professor Luz Marina Rivas calls the act of breastfeeding: “Liquid Love”

In modern cities it is becoming common to see mothers breastfeeding their children in

public places, just as it has been happening in different parts of the world naturally for centuries. However, for a large number of women, in different cultures modesty is a major impediment to breastfeeding. Fortunately, today we have resources that make breastfeeding a possibility everywhere: nursing bras and nursing blankets, which provide mothers with all the necessary privacy in the different spaces where they may be with their baby.

My great affection and congratulations to all mothers, especially those who have decided to breastfeed their children and also those who for reasons beyond their control could not perform this beautiful act.

Breastfeeding is more than breast milk; it is sharing Liquid Love.



# Hablemos de Turismo

Por Martin Owen  
Owen Organization LLC, [owenorganization.com](http://owenorganization.com)

Tradicionalmente, la tecnología ha cambiado mucho sobre cómo operan el turismo y la hospitalidad. Ha sido un entorno de desarrollo constante desde que he estado en el negocio, ¡que es mucho tiempo!

Los efectos más evidentes han sido mover el proceso de reserva para todo tipo de viajes en línea. Los días de colgar en el teléfono a las aerolíneas, compañías de cruceros, hoteles y restaurantes son en su mayor parte una cosa del pasado. Incluso el check-in para vuelos y hoteles ahora se realiza en una aplicación de teléfono.

El mayor cambio en mi opinión es cómo obtenemos información para tomar nuestras decisiones de viaje. Puede pensar que esto solo implica mirar sitios web, pero incluso esto ha avanzado recientemente. Al hablar con varios organismos de turismo locales, como juntas de turismo y CVB, muchos visitantes potenciales ahora usan sus dispositivos móviles no solo para ver información sino también para interactuar con el personal de estas organizaciones. Un CVB utiliza una red de mamás locales, a quienes denominan “scouts”. Estas mamás se turnan para estar en línea para tener sesiones de chat con otras mamás que están planeando sus vacaciones. Existe una afinidad entre las mamás locales y las mamás viajeras con respecto a comprender lo que quieren sus familias y lo que está disponible localmente. Luego, las scouts pueden presentarles a las visitantes empresas locales que ofrecen de todo, desde actividades hasta alojamiento.

Cuando estos visitantes conectados llegan cerca del destino de vacaciones, sus teléfonos reciben mensajes de bienvenida. También se les informa

sobre las actividades e incluso detalles sobre las condiciones climáticas y el estado de las banderas de playa.

Mientras están en el resort o destino, pueden encontrar códigos QR, pequeños gráficos que pueden escanearse con la cámara de un teléfono celular para conectarse con el sitio web o la aplicación para brindar aún más información. Los códigos QR, que, seguro que has visto en los supermercados y en los anuncios impresos, pueden incluso disfrazarse de imagen para hacerlos más divertidos. Un CVB usa un dibujo de un delfín que contiene el código escaneable para que los niños los busquen. Una vez más, las aplicaciones pueden conectarse para “chatear” con CVB Scout Moms para proporcionar información sobre lo que sucede exactamente dónde están. Los códigos QR también se colocan en ascensores de hoteles, estacionamientos, se pintan en la calle, en botes de basura o en cualquier lugar donde las familias visitantes puedan verlos.

Aunque esto parece un poco al show “Gran Hermano”, los visitantes encuentran el sistema realmente útil y fácil de usar. Usando el sistema de geolocalización del teléfono celular, las aplicaciones pueden incluso ser ultra-localizadas de modo que si usted está sentado en una parte de la playa donde está a punto de ocurrir una actividad para niños, los padres pueden recibir todos los detalles y ofrecer la oportunidad de unirse.

El uso de teléfonos móviles también permite a los restaurantes informar a los comensales cuando su mesa está lista. Eso es particularmente beneficioso en áreas que experimentan tiempos de espera durante la

temporada alta. El restaurante no tiene que proporcionar buscapersonas anticuados y los visitantes pueden alejarse más del restaurante, pueden comprar o quedarse en la playa hasta el último momento. Los menús también están en línea, por lo que se pueden tomar decisiones sobre qué ordenar con anticipación. Con la capacidad de pagar usando el teléfono, los turistas no tienen que preocuparse por llevar

tarjetas de crédito o efectivo a la playa, ¡simplemente no pierda ese importante teléfono!

Hay tecnología en todas partes en el negocio del turismo y la hospitalidad y se está volviendo más frecuente, menos intrusiva y realmente útil. Póngase gafas de sol conectadas a Internet.



**BIG BEND RESTAURANT SUPPLY**

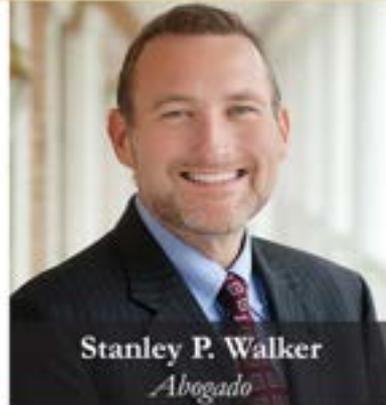
Let our professionals find solutions to your every need  
¡Te ayudamos con partes/equipo y hasta diseño completo de restaurantes!

**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](http://www.bbbsupply.com) | [BigBendRestaurantSupply](https://www.facebook.com/BigBendRestaurantSupply)



**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)

# Let's Talk About Tourism

Por Martin Owen

Owen Organization LLC, [owenorganization.com](http://owenorganization.com)

Technology has traditionally changed much about how tourism and hospitality operate. It's been an environment of constant development for as long as I've been in the business - which is a long time!

The most obvious effects have been to move the booking process for all types of travel on-line. The days of hanging on the phone to airlines, cruise companies, hotels and restaurants are for the most part a thing of the past. Even checking in for flights and into hotels is now done on a phone app.

The biggest change in my opinion is how we get information to make our traveling decisions. You may think this just involves looking at websites but even this has moved on recently. Speaking with various local tourism bodies like tourist boards and CVBs many potential visitors now use their mobile devices to not only look at information but also to interact with the staff of these organizations. One CVB uses a network of local Moms, who they term 'scouts'. These Moms take turns being on-line to have chat sessions with other Moms who are planning their vacations. There is an affinity between the local Moms and the traveling Moms with regard to understanding what their families want and what is available locally. The scouts are then able to introduce the visitors to local companies offering everything from activities to accommodations.

When these connected visitors arrive close to the vacation destination, their phones receive messages welcoming them. They are also told about activities and even details of weather conditions and beach flag status.

While in the resort or destination they may find QR codes - little graphics that can be scanned by a cell phone camera to connect with the website or

app to provide even more information. The QR codes, which I'm sure you've seen in supermarkets and in print advertisements, can even be disguised as a picture to make them more fun. One CVB uses a drawing of a dolphin which contains the scannable code so kids lookout for them. Again, the apps can connect for 'chats' with the CVB Scout Moms to provide on the spot information about what's happening exactly where they are. The QR codes are also placed in hotel elevators, parking garages, painted on the road, on trash cans or anywhere where the visiting families can see them.

Although this seems a bit Big Brother, the visitors are finding the system really useful and user friendly. Using the cell phone system of geo-location, the apps can even be ultra-localized so that if you are sitting on a part of the beach where a kid friendly activity is about to happen, the parents can be given all the details and offered the chance to join in.

The use of cellphones also permits restaurants to inform diners of when their table is ready. That's particularly beneficial in areas that experience wait times during peak season. The restaurant doesn't have to provide old fashioned pagers and the visitors can wander further from the restaurant - they can shop or stay on the beach until the last moment. Menus are also on-line so decisions can be made about what to order ahead of time. With the ability to pay using the phone tourists don't have to worry about carrying credit cards or cash to the beach- just don't lose that all important phone!

There is technology everywhere in the tourism and hospitality business and it's getting more prevalent, less intrusive and genuinely helpful. Roll on internet connected sunglasses.

Estela Elías - Owner



Cleaning Divas  
Cleaning with Style

Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

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

THE GORDON  
Community Art Center



PenArts at The Gordon is looking to hire actor/singer/musicians who speak at least a bit of Spanish for an upcoming musical during FooFooFest. Please, contact us if you are a musician or an actor/singer who also speaks a bit of Spanish. No need to be totally bilingual. This will be a professional production so all performances and evening rehearsals are mandatory. All performers are paid. For more information: #850-857-8961 or [penartsinc@gmail.com](mailto:penartsinc@gmail.com). **DEADLINE TO APPLY: June 2022.**



**TALLY Arepas**

**TEQUEÑOS \$1**

**CACHAPAS \$5**

**AREPAS \$7**

**EMPANADAS \$3**

**PEPITOS \$10**

**SPECIALS**  
delivery free

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

305-818-5573

we do cantina

Facebook, Instagram, and a small image of a beverage can are also visible.



## En honor al Día Nacional de Oración

Por Sheryl Boldt

**NATIONAL DAY OF PRAYER**



Oh Padre, somos un desastre. Nuestro país ha perdido el rumbo, y eso me asusta. ¿Cuánto tiempo podemos seguir antes de destruirnos a nosotros mismos? Me entristece que nuestra hermosa América esté cambiando de formas que nunca hubiera imaginado.

¿Hasta cuándo nos alejaremos neciamente de Tu presencia, Padre, tropezando en nuestra ignorancia, rebeldía y soberbia?

Perdónanos.

Perdona nuestras formas obstinadas y deliberadamente destructivas. Ten piedad de nosotros por olvidar por qué se fundó esta nación y los sacrificios de quienes dieron a luz a América.

Muéstranos nuestro futuro.

Muéstranos qué será de nosotros si no nos arrepentimos. El odio creciente que tenemos unos hacia otros y la falta de respeto que mostramos constantemente contra Ti y Tu Palabra me aterrorizan absolutamente. Ayúdanos a confiar en Ti, Señor, y saber que Tus caminos son verdaderamente buenos y correctos.

Muéstranos cómo orar. Revélanos dónde nosotros, como individuos y como nación, estamos engreídos y llenos de orgullo. Entonces danos el coraje que viene con la humildad. Concédenos la fuerza y la sabiduría para humillarnos unos ante otros y, sobre todo, ante Ti.

Revélanos dónde hemos fallado. Muéstranos dónde nos equivocamos.

Perdónanos por la forma en que nos hemos tratado unos a otros, incluidos aquellos dentro de nuestras iglesias. Ayúdanos a ver claramente cuáles son los problemas reales y quién es nuestro enemigo final.

Ayúdanos, como pueblo, a reconocer Quién eres Tú, nuestro Creador. Danos sabiduría para exaltar Tu Nombre y honrar Tu Palabra.

Ten piedad de nosotros.

Te pedimos esto en Tu Nombre mientras clamamos a Tu misericordia y bondad una vez más. Tu eres nuestra única esperanza.

Escucha nuestra oración, oh Señor. Sana nuestra tierra para que podamos, una vez más, encontrar nuestro camino de regreso a Ti. Amén.

(El Día Nacional de Oración se celebra todos los años el primer jueves de mayo. El tema de este año, como se cita en [www.nationaldayofprayer.org](http://www.nationaldayofprayer.org), es “¡Un llamado a alabar en oración!” ‘Exaltad al Señor, que nos ha establecido ‘ basado en Colosenses 2:6-7 NASB.”)

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

## In honor of the National Day of Prayer

By Sheryl Boldt

O Father, we're a mess. Our country has lost its way, and this scares me. How long can we go on before we destroy ourselves? I feel sad that our beautiful America is changing in ways I would've never imagined.

How long will we foolishly wander from Your presence, Father, stumbling in our ignorance, rebellion and pride?

Forgive us.

Forgive our stubborn and willfully destructive ways. Have mercy on us for forgetting why this nation was founded and the sacrifices of those who gave birth to America.

Show us our future.

Show us what will become of us if we don't repent. The growing hatred we have toward one another and the disrespect we constantly display against You and Your Word absolutely terrify me. Help us trust You, Lord, and know Your ways are truly good and right.

Show us how to pray. Reveal to us where we, as individuals and as a nation, are smug and full of pride. Then give us the courage that comes with humility. Grant us the strength and wisdom to humble ourselves before one another – and, most of all, before You.

Reveal to us where we've missed the mark. Show us where we're wrong.

Forgive us for the way we've treated each other, including those within our churches. Help us see clearly what the real issues are and who our ultimate enemy is.

Help us, as a people, recognize Who You are – our Creator. Give us wisdom to exalt Your Name and honor Your Word.

Have mercy on us.

We ask this for Your Name's sake as we call upon Your mercy and lovingkindness once again. You are our only hope.

Hear our prayer, O Lord. Heal our land so we can, once again, find our way back to You. Amen.

(The National Day of Prayer is observed every year on the first Thursday in May. This year's theme, as quoted from [www.nationaldayofprayer.org](http://www.nationaldayofprayer.org), is “A call to praise in prayer!” ‘Exalt the lord, who has established us’ based on Colossians 2:6-7 NASB.”)

**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).**

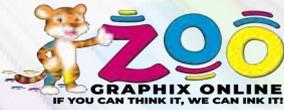


**PERFECT Blend**

SOME COME FOR COFFEE, OTHERS COME FOR HOPE

HOURS: MONDAY – FRIDAY: 7am – 6pm  
SAT.: 9am – 2pm | SUN.: Closed

7552 Navarre Pkwy. | Ste. 33 | Navarre FL 32566 | 850.710.7210  
[perfectblendnavarre@gmail.com](mailto:perfectblendnavarre@gmail.com) | [/perfectblendcoffee.com](https://www.perfectblendcoffee.com)



If you can **think** it!! We can **ink** it!!  
Si puedes pensarlo !! ¡¡Podemos entintarlo !!

Custom printing is a Great Product for Personal use or any Holiday Gift  
La impresión personalizada es un gran producto para uso personal o cualquier regalo de vacaciones.

Custom printing on facemasks • mugs • mousepads • shirts • phone cases  
dog bowls • plates • cups • puzzles • plaques • cutting boards and more

Impresión personalizada en mascarillas • tazas • alfombrillas de ratón • camisas • fundas para teléfonos  
cuencos para perros • platos • tazas • rompecabezas • placas • tablas de cortar y más



**\$49** 1000 BUSINESS CARDS  
EVERY DAY PRICE  
FULL-COLOR • 16PT STOCK • 2-SIDED • HIGH UV GLOSS FINISH  
1000 TARJETAS DE VISITA A 2 CARAS A TODO COLOR

d.marino@zoographixonline.com • www.zoographixonline.com  
Find us on Facebook & Etsy.com

**850.664.6183**

## 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

## ¡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**  
**melendezkismeth@gmail.com**

# CONEXIÓN

MEDIA GROUP

A new option to **CONNECT** with your community!



Interviews with business, non-profit, civic, political leaders and interesting individuals in our community

WATCH US VIA:



[youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4AIRaUZyyA?app=desktop](https://youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4AIRaUZyyA?app=desktop)

**EMERALD COAST TV**

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

**CONEXION WEBSITE**

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

BECOME A SHOW SPONSOR OR ADVERTISER AT  
VERY AFFORDABLE RATES!

¡ANUNCIATE EN EL PROGRAMA A PRECIOS ECONOMICOS!



**conexionflorida@gmail.com**  
**850-368-3505**



# PERDER PARA GANAR

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

El que halla su vida, la perderá; y el que pierde su vida por causa de mí, la hallará. *(Mateo 10:39)*

No es nada ilógico que para hallar algo sea necesario haberlo perdido. Así sucede tanto en el campo natural como en el espiritual. Pues, no buscaríamos algo que ya tenemos, y si lo hallamos significa que no lo teníamos, o que lo habíamos perdido. Ahora bien, El señor dice que su vida la hallaremos si perdemos la nuestra. ¿Qué significa esto? Significa que la vida de Dios se manifiesta en mí en la medida en que renuncie a mí misma, en la medida de mi rendición.

Por otra parte, es bueno señalar, que la rendición tiene un costo y es un proceso incluso doloroso. Pero lo glorioso de todo es que, a medida nos vamos rindiendo a Dios, aunque suframos, este sufrimiento se convierte progresivamente en Vida de Dios y en muerte a nuestro yo. Así es como la Vida de Dios se desarrolla en nosotros. Una vez rendidos obtenemos la verdadera libertad, como lo revelan las Sagradas Escrituras: “Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.” *(Juan 8:32)*

“Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.” *(Juan 8:36)*

Es admirable lo que Dios hace en nosotros. ¡Cómo el Señor nos saca de la esclavitud de muerte y nos lleva a vivir su vida de libertad solo a través de nuestra propia muerte!

También cabe recalcar que la rendición no es un evento. Es un proceso que se logra día a día con esfuerzo y entrega, tal como lo experimentó el apóstol Pablo al decir: Os aseguro, hermanos, por

la gloria que de vosotros tengo en nuestro Señor Jesucristo, que cada día muero. *(1 Corintios 15:31)*

Esta realidad expuesta por el apóstol Pablo es un excelente ejemplo de rendición y muerte que todos deberíamos experimentar.

**Ven y cantemos una bella canción de rendición, Declarando que Cristo es nuestro único Salvador. Ven ante su presencia y acéptalo en tu corazón, Para que después digas “Me rindo ante ti Señor”**

**Yo lo hice hace algún tiempo después de batallar, Después anteponer mis principios y estilo de vida. Cristo ganó al encontrarme cansada de caminar, De manera que Hoy me tiene a sus pies rendida.**

**No es tiempo de poner excusas y justificaciones, Porque el Señor Jesús conoce nuestras debilidades. ¿Por qué le presentas tantas y tantas condiciones? ¿Al único que puede resolver todas tus dificultades?**

**Dios nos conoce y escudriña lo más profundo, Nos conoce desde antes de nuestro nacimiento. No hay nada que esté fuera de su conocimiento, Porque es el Creador y dueño de todo el mundo.**

**No hay mejor fortuna que conocer al dador de la vida, Y obedecer a Dios que es el todo de cada ser humano. Renunciar a nuestros placeres dejando que él decida, Es ganar la verdadera vida que solo en Cristo hallamos.**

## 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**  
[iglesiatalahassee.org](http://iglesiatalahassee.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](http://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)

**VISIT US TODAY AT  
[WWW.CONEXIONFLORIDA.COM](http://WWW.CONEXIONFLORIDA.COM)**

# Estudio Acerca del Estado Financiero Actual de la Comunidad Latina en Estados Unidos

LOS ÁNGELES, 5 de mayo de 2022 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- La empresa líder en medios digitales mitú y la destacada agencia de mercadeo y comunicación The MRKT, lanzaron hoy la segunda edición de la serie de los estudios mitú InTell, la cual se enfoca en la situación financiera actual de la población latina en Estados Unidos. Algunos de los descubrimientos indican que, cuando se los compara con la población general, los latinos están a la cabeza en algunos aspectos como el uso de tecnología financiera y la adopción temprana de criptomonedas y los NFT, pero están atrasados en otros aspectos como la compra de propiedades y el uso de productos y servicios bancarios.

“Nuestro objetivo en mitú es representar una perspectiva moderna, exhaustiva y matizada de los latinos estadounidenses, y nuestra serie de investigación, mitú InTell, es parte integral de ese compromiso”, dijo Stephen Brooks, presidente de mitú. “Estamos sumamente agradecidos de colaborar con The MRKT para sumar conocimiento sobre el estado financiero de los latinos, para que podamos continuar con las conversaciones, el contenido y las acciones que enriquecen a la comunidad latina en Estados Unidos”.

Para leer el estudio y más información clave, visite: [mituintell.mitunetwork.com](http://mituintell.mitunetwork.com).

“Nos entusiasma muchísimo asociarnos con mitú en esta segunda edición de su serie InTell, esta vez sobre el estado financiero de la población latina. Creemos que es sumamente importante arrojar luz sobre los triunfos de la comunidad latina en Estados Unidos, así como en las zonas que pueden mejorar, y este estudio hace precisamente eso”, señaló el presidente de The MRKT, Marcos Barrón.

La compañía HyperFocus ROI fue la encargada en realizar una investigación la cual se basó en 1500 encuestados divididos de manera igual entre hispanos y no hispanos residentes de Estados Unidos. Esta consistía en evaluar las actitudes, percepciones y conductas de los participantes en una serie de segmentos demográficos en relación con el tema de las finanzas considerado de manera amplia. Las zonas clave que se evaluaron entraban en las categorías de administración de finanzas personales, presupuestos, impuestos, objetivos financieros, bancos, propiedades, préstamos/ créditos y ahorros y se desglosan por edad, ingreso y género.

El estudio reveló que los latinos estadounidenses presentaban un índice muy alto en el uso de tecnología para administrar sus finanzas:

- Aproximadamente 3 de cada 10 latinos estadounidenses (26%) invirtieron en criptomonedas o NFT (token no fungible) en el último año, una cifra significativamente más alta que las 2 de cada 10 personas no hispanas que hacían esto.
- Una cifra más alta de hispanos estadounidenses (30%), en comparación con los no hispanos (22%), usaron una aplicación de finanzas para llevar la cuenta de sus gastos mensuales.
- Una cantidad más alta de hispanos estadounidenses (82%) tiene acceso a su cuenta bancaria y la administran a través de una aplicación móvil en comparación con las personas no hispanas (70%).

Por otra parte, el estudio reveló que 6 de cada 10 hispanos estadounidenses usaron un servicio de cambio de cheques en los últimos 12 meses y, entre ellos, 6 de cada 10 tenían una cuenta bancaria. Además, la mitad de los que tenían una cuenta bancaria usaban un servicio de cambio de cheques por lo menos una

vez al mes. Esto significa que los hispanos estadounidenses gastaron aproximadamente \$20 mil millones de dólares en servicios de cobro de cheques en el último año, lo que equivale a un gasto individual de \$703 por cada uno de los 20 millones de latinos estadounidenses<sup>1</sup> en la fuerza laboral. El costo promedio de cada transacción es de entre el 1% y el 12% del valor del cheque<sup>2</sup>.

En el ámbito de la propiedad, se determinó que muchos menos hispanos estadounidenses (46%) eran dueños de su propia casa en comparación con la cifra de personas blancas no hispanas (73%), aunque un poco más que las personas negras no hispanas (42%). No obstante, la investigación determinó que una cantidad significativamente mayor de hispanos estadounidenses de la generación Z actualmente poseen su propia casa (25%) en comparación con miembros no hispanos de la generación Z (17%).

Por último, 2 de cada 10 no hispanos (17%) aprendieron a administrar sus

finanzas personales a través de un consejero financiero, mientras que casi 6 de 10 (55%) aprendieron de sus padres y más de la mitad aprendió por su cuenta (54%).

Para leer el estudio y más información clave, visite: <http://mituintell.mitunetwork.com>.

**Acerca de mitú:** Durante 10 años, mitú ha sido una empresa líder en medios digitales dedicada a inspirar, representar y servir a los latinos estadounidenses.

**Acerca de The MRKT:** The MRKT es la división de servicios de mercadeo y comunicaciones desde una perspectiva multicultural de Terry Hines & Associates (THA), una empresa líder en el sector del mercadeo y el entretenimiento desde hace 40 años.

<sup>1</sup> [blog.dol.gov/2021/09/15/hispanics-in-the-labor-force-5-facts#:~:text=29%20million,reach%2035.9%20million%20in%202030](https://blog.dol.gov/2021/09/15/hispanics-in-the-labor-force-5-facts#:~:text=29%20million,reach%2035.9%20million%20in%202030).

<sup>2</sup> [www.bankrate.com/banking/checking/how-to-cash-a-check-without-a-bank-account/#:~:text=Fees%20to%20cash%20a%20check,to%20cash%20a%20%241%2C000%20check](https://www.bankrate.com/banking/checking/how-to-cash-a-check-without-a-bank-account/#:~:text=Fees%20to%20cash%20a%20check,to%20cash%20a%20%241%2C000%20check).

**NAVARRRE**  
MISION  
**CASA**  
Iglesia Cristiana en Español

- Una sola Escritura
- Una sola Fe
- Una sola Gracia
- Un solo Cristo
- Una sola Gloria a Dios

8700 Navarre Parkway | Navarre FL 32566  
Servicio de Adoracion | Dos veces al Mes @ 6:00 pm  
Pastor Gabriel Vargas | Tel.850.261.2358  
Facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

**CHOICE**  
WRNE  
AM 980  
106.9 FM

(Ya hoy puedes escuchar por INTERNET  
[www.wrnestreasure.com/wbqjofl](http://www.wrnestreasure.com/wbqjofl))

Radio Show: 850.478.8000  
Para Anunciarlo / For Advertising: 850.346.3531

Escucha "Ritmo Latino" con Maria Mata  
Sabados de 7:00 a 9:00 PM  
WRNE 980 AM Y 106.9 FM



# NICOLE DICKSON

Por Nick Smith

Es difícil hacer justicia a los muchos talentos

de Nicole Dickson. Es actriz, directora, educadora, intérprete de improvisación y empresaria con sede en Pensacola, Florida. Es posible que la hayas visto en *Improbable Cause* Mystery Theatre resolviendo crímenes cómicos. Es posible que hayas escuchado rumores sobre el Indie Art Council, del cual ella es ex presidenta. Puede que incluso la reconozcas de la película *Asylum*, *Atlantic Rim*, donde interpreta a la inteligente Dra. Margaret Adams.

“Me califico como actriz”, dice ella. Soy una entusiasta partidaria de las artes, maestra y madre. Pero al final del día, soy una persona a la que le gusta el teatro, las artes y los artistas”.

La pasión de Dickson comenzó temprano en su vida. Fue a una escuela especializada en artes escénicas, Dillard High School en Fort Lauderdale. “Eso me hizo comenzar como vocalista”, recuerda Dickson. “Rápidamente descubrí que era buena pero no excelente”. Al mismo tiempo, se enamoró de la actuación. ‘Me di cuenta; esto es lo que quiero hacer.’

Con una base sólida como intérprete, Dickson ingresó al ejército durante un par de años y luego volvió a la escuela. “Me reuní con un grupo de jóvenes artistas de teatro”, dice. “Formamos Rapsallions of the Periphery”. Estos advenedizos de 20 y tantos aprovecharon al máximo los recursos limitados. Su centro de estudiantes presbiteriano local les ofreció un gimnasio como un lugar poco probable. Construyeron luces con latas de café e hicieron que todo el auditorio pareciera una sala para la obra de Lee Blessing, *Independence*. “Recogimos muebles del lado de la calle y los pusimos



por todo el gimnasio”, dice Dickson. “Esa experiencia me enseñó desde el principio que puedes hacer cualquier cosa si tienes a las personas adecuadas”.

En estos días, Dickson continúa rodeándose de talento artístico. ‘Me alegra que la gente me diga, ‘¡tienes tanto éxito!’ porque es un testimonio del talento con el que me rodeo. Solo tengo éxito gracias a las personas con las que trabajo. Si no tuviera un sistema de apoyo, no tendría éxito”.

Después de conocer a su futuro esposo, Nicole viajó por todo el mundo. “Estuve en Japón durante mucho tiempo y esa fue la segunda gran cosa que me llevó a donde estoy”. Cuando se convirtió en profesora de teatro en la Escuela Internacional Nishimachi, “necesitaban a alguien porque estaban comenzando un programa”, dice. “Me dijeron: ‘No sabemos qué va a pasar con eso, realmente no tenemos un espacio para eso’. Tuvo que aprovechar toda su experiencia como profesora y profesional del teatro para que funcionara.

Incluso en un lugar tan remoto como Japón, Dickson encontró una comunidad de artistas, actuando con Tokyo International Players, Tokyo

Children’s Theatre, High Energy Unlimited y Tokyo Comedy Store. “Puede ser muy solitario en un entorno en el que no hablas el idioma y no conoces a nadie”, dice ella. “Muchas esposas de la Marina tienen dificultades con eso. Por suerte, tengo las artes.

La adaptabilidad innata de Dickson le ha servido durante toda su vida. Nunca se sabe lo que va a pasar. Si tienes la capacidad de improvisar para salir de una situación, estarás bien”. Señala que un obstáculo importante para muchas personas es el miedo al fracaso. Piensan: “No puedo hacer esto porque no estoy listo o no tengo suficiente dinero”. Tienes que encontrar tu tribu estés donde estés. Los artistas se entienden. Independientemente del idioma que

hables, todo el mundo entiende de dónde vienes”.

Dickson ha puesto su ingenio en acción no solo en el teatro y la improvisación en Pensacola, sino también para ayudar al Frank Marston American Legion Post 33, un edificio histórico que pretende ser un espacio para los veteranos, la comunidad y las artes. “Cualquier proyecto en el que estoy involucrado tiene algo que ver con la restauración del Post 33”, dice Dickson. También cofundó el Indie Art Council sin fines de lucro en Pensacola. “Lo comencé para apoyar a artistas independientes en la Costa del Golfo, para trabajar con empresas y ver cómo pueden apoyar las artes. Los artistas independientes son algunas de las personas más ingeniosas que encontrarás. Son los mejores.”

## NICOLE DICKSON

By Nick Smith

It’s hard to do justice to the many talents of Nicole Dickson. She is an actress, director, educator, improv performer and entrepreneur based in Pensacola, Florida. You might have seen her *Improbable Cause* Mystery Theatre solving comedic crimes. You might have heard rumblings about the Indie Art Council, of which she is former President. You might even recognize her from the *Asylum* movie,

*Atlantic Rim*, where she plays the brainy Dr. Margaret Adams.

‘I call myself an actor,’ she says. ‘I’m an enthusiastic supporter of the arts, a teacher and a mom. But at the end of the day, I’m a person who likes theater, the arts and artists.’

Dickson’s passion started early on in her life. She went to a magnet school for performing arts, Dillard High School in Fort Lauderdale.

*continued next page*

hacemos tres cosas sencillas:

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](http://www.facebook.com/PastorGabo) | [www.misioncasa.org](http://www.misioncasa.org)



unlikely venue. They built lights with coffee cans and made the whole auditorium look like a living room for Lee Blessing's play, *Independence*. 'We collected furniture off the side of the street and put it all over the gym,' says Dickson. 'That experience taught me very early on that you could do anything if you had the right people.'

These days, Dickson continues to surround herself with artistic talent. 'I'm glad people say to me, "you're so successful!" because it's a testament to the talent I surround myself with. I'm only successful because of the people I work with. If I didn't have a support system, I would not be successful.'

After she met her husband-to-be, Nicole traveled all over world. 'I was in Japan for a long time and that was the second big thing that led me to where I am.' When she became a Drama Teacher at Nishimachi International School, 'they needed somebody because they were starting

a program,' she says. 'They told me, "We don't know what's going to happen with it, don't really have a space for it." She had to tap into all her experience as a teacher and theater pro to make it work.

Even in somewhere as remote as Japan, Dickson found a community of artists, performing with the Tokyo International Players, Tokyo Children's Theatre, High Energy Unlimited, and the Tokyo Comedy Store. 'It can get very lonely in an environment where you don't speak the language and don't know anybody,' she says. 'A lot of Navy wives have a hard time with that. Luckily, I have the arts.'

Dickson's innate adaptability has served her throughout her life. 'You never know what's going to happen. If you have the capacity to improvise your way out of a situation, you're going to be OK.' She notes that a major obstacle for many people is a fear of failure. 'They think, "I can't

do this because I'm not ready, or I don't have enough money." You have to find your tribe wherever you are. Artists get each other. Whatever language you speak, everyone understands where you're coming from.'

Dickson has put her ingenuity into action not only in theatre and improv in Pensacola but also to help the Frank Marston American Legion Post 33, a historic building that is intended to be a space for veterans, the community and the arts. 'Any project I'm involved in has something to do with getting Post 33 restored,' says Dickson. She has also co-founded the non-profit Indie Art Council in Pensacola. 'I started it to support independent artists on the Gulf Coast, to work with businesses and see how they can support the arts. Indie artists are some of the most resourceful people you will find. They're the best.'

'That got me started as a vocalist,' Dickson recalls. 'I quickly discovered I was good but not great.' At the same time, she fell in love with acting. 'I realized; this is what I want to do.'

With a solid foundation as a performer, Dickson went into the Army for a couple of years then went back to school. 'I met up with a group of young theatre artists,' she says. 'We formed Rapscaillions of the Periphery.' These 20-something upstarts made the most of limited resources. Their local Presbyterian student center offered them a gymnasium as an

# CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

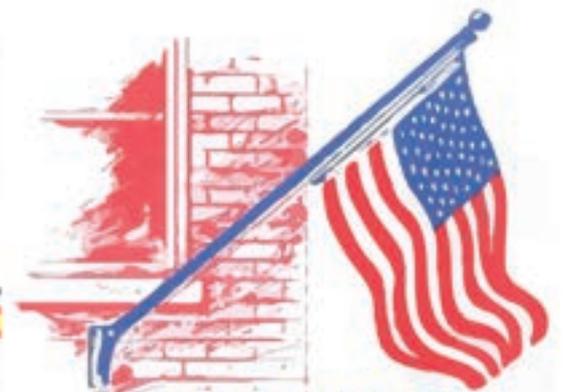


**25% - 30% DISCOUNTS FOR NEW CLIENTS!**

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

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

¡Incluye anuncio GRATIS en página web de Conexión, 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)**



## Exámenes preventivos de cáncer para mujeres

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



**“Quiero que me hagan una prueba de cáncer. ¡Por favor, hazme un análisis de sangre!”**

Esta solicitud es tan frecuente entre los pacientes que escucho esta solicitud al menos 4-6 veces por semana. Muchos creen que existe un análisis de sangre fácil para determinar si tiene cáncer. No hay. Dado que celebramos el Día de la Madre en mayo, decidí hablar una vez más sobre las pruebas de detección de cáncer recomendadas para las mujeres. Hablaremos sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cuello uterino.

“¿Por qué debería hacerme los exámenes de rutina recomendados?” La detección temprana ofrece una mejor oportunidad de tratamiento y posible cura, y una mayor esperanza de vida. Las edades y la frecuencia recomendadas han demostrado ser las más efectivas para reducir las muertes relacionadas con el cáncer.

### Exámenes de detección de cáncer de mama - Mamografías

Historia y estadísticas: Las mamografías comenzaron a usarse en la década de 1960. No fue sino hasta 1976 que la Sociedad Americana del Cáncer recomendó su uso.

“Alrededor de 1 de cada 8 mujeres estadounidenses (alrededor del 12,4 %) desarrollará cáncer de mama invasivo. El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres. (Solo el cáncer de pulmón mata a más mujeres cada año). La probabilidad de que una mujer muera del cáncer de mama es de aproximadamente 1 en 39 (alrededor del 2,6%)”. Fuente WWW.CANCER.org.

Comienzo recomendado: Las mujeres de 40 a 54 años de edad comienzan a hacerse exámenes de detección de cáncer de mama con mamografías si así lo desean.

Intervalo recomendado: A partir de los 45 años y hasta los 54, las mujeres deben hacerse mamografías todos los años.

A partir de los 55 años, las mujeres deben cambiarse a mamografías cada dos años.

Final recomendado: después de los 75 años o si tienen una enfermedad terminal con una expectativa de vida limitada, se puede suspender la mamografía.

### Cáncer de cuello uterino - Papanicolaou. Historia y estadísticas

La detección del cáncer de cuello uterino ha estado disponible desde

mediados del siglo XX. La prueba de detección ha sido tan eficaz que el cáncer de cuello uterino pasó de ser la principal causa de muerte relacionada con el cáncer en las mujeres al decimocuarto lugar. Las pruebas tienen como objetivo detectar el cáncer de cuello uterino en etapas muy tempranas y detectar etapas precancerosas. Por lo tanto, el tratamiento puede comenzar antes de que ocurra la diseminación o la metástasis.

Comienzo recomendado: las pruebas de Papanicolaou deben comenzar a los 21 años.

Intervalo recomendado: entre los 21 y los 29 años, la PAPS debe realizarse cada tres años.

De los 30 a los 65 años: cada tres años para citología sola o cada cinco años para citología si se prueba con VPH.

Final recomendado: la recomendación de edad de interrupción es para mujeres que han tenido pruebas de detección negativas previas adecuadas y que

no tienen un alto riesgo de cáncer de cuello uterino. Un examen previo adecuado son tres resultados de citología negativos consecutivos (o dos resultados de pruebas conjuntas negativas consecutivas) en los últimos diez años, con la prueba más reciente dentro de los últimos cinco años.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer enfatiza el nuevo intervalo de detección con la declaración, “Las mujeres de cualquier edad NO deben someterse a exámenes de detección anuales mediante ningún método de detección”.

Recuerde que estas recomendaciones son para fines de detección, no para criterios sintomáticos o de diagnóstico. Por lo tanto, las edades de inicio y finalización pueden diferir según su examen real.

Próximos artículos discutirán otras pruebas preventivas recomendadas para ambos sexos y hombres.

*English version next page*

# 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

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

# Women Cancer Preventive Screenings

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

## “I want to be tested for cancer. Please do a blood test!”

This request is so prevalent among patients that I hear this request at least 4-6 times every week. Many believe that there is one easy blood test to determine if you have cancer. There is not. Since we celebrate Mother's Day in May, I decided to discuss screening cancer tests recommended for women once again. We will discuss breast and cervical cancer screenings.

## “Why should I do routine recommended screenings?”

Early detection affords a better chance of treatment and possible cure, and extended life expectancy. The recommended ages and frequency have proved to be most effective in reducing cancer-related deaths.

## Breast Cancer Screenings - Mammograms History and Statistics:

Mammograms started to be used in the 1960s. Not until 1976 did the American Cancer Society recommend its use.

“About 1 in 8 U.S. women (about 12.4%) will develop invasive breast cancer. Breast cancer is the second leading cause of cancer death in women. (Only lung cancer kills more women each year.) The chance that a woman will die from breast cancer is about 1 in 39 (about 2.6%).” Source WWW.CANCER.org

**Recommended start:** Women ages 40 to 54 start annual breast cancer screening with mammograms if they wish to do so.

**Recommended Interval:** Starting at age 45 and until they turn 54, women should get mammograms every year. At 55 and older, women should switch



to mammograms every two years. Recommended End - After 75 or if they have a terminal illness with a limited life expectancy, mammogram can be discontinued.

## Cervical Cancer - PAP smears.

History and statistics: Cervical cancer screening has been available since the middle of the 20th century. The screening has been so effective that cervical cancer dropped from the leading cause of cancer-related death in women down to fourteenth. Testing aims to detect cervical cancer at very early stages and detect precancerous stages. Thus, treatment can start before spread or metastasis occurs.

### Recommended start:

Pap smears should start at age 21.

**Recommended Interval:** Between the ages of 21 to 29, PAPS should be done every three years.

From age 30 to 65: every three years for cytology alone or every five years for cytology if tested with HPV.

### Recommended End:

Discontinuation age recommendation is for women who have had adequate prior negative screenings and are not at high risk for cervical cancer. Adequate previous screening



**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

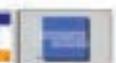
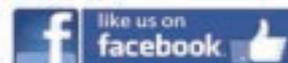
**¡VEN A VERNOS...CON GUSTO  
TE ATENDEREMOS!**

**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**



*continued on page 28*



# Características principales de los líderes inspiradores

Fuente: Blog Refresh Leadership de Express Employment Professionals, 2 de mayo de 2022

Detrás de cada organización exitosa, hay un equipo de personas de alto desempeño que trabajan hacia una meta común e inspirados por valores y principios comunes. Una cultura sólida puede tomar una empresa intermedia y transformarla en un gigante de cambio de paradigma de un negocio. Y si bien la cultura de una empresa se define por los valores compartidos, sus cimientos los sientan los líderes que creen en el propósito de la organización e inspiran a los trabajadores a adoptar la misión como propia.

La inspiración, definida como el proceso de ser estimulado mentalmente para hacer algo creativo, es una habilidad invaluable que deben tener los líderes exitosos. Sin embargo, muchas personas en el liderazgo luchan por inspirar a sus equipos. La razón podría ser que se están enfocando demasiado en el intento de inspiración en lugar de las características y rasgos que crean un líder inspirador.

## La capacidad de comunicar el qué y el por qué

Los líderes más inspiradores tienen habilidades de comunicación que no solo brindan una dirección clara, sino que también dictan la importancia y el propósito de las tareas en cuestión. Y aunque se sabe que la comunicación es una de las habilidades más importantes que pueden tener los líderes; también es una habilidad de la que muchos carecen. Según una encuesta de Harris Poll, el 91 % de los empleados dice que “comunicarse bien” es la única

habilidad crítica de la que carecen sus líderes. Además, el 57% de los empleados dice que sus líderes no dan instrucciones claras. Los empleados no solo necesitan saber qué deben hacer para tener éxito en su función, sino también por qué su trabajo es importante para el propósito general y la misión de la organización. Saber el por qué detrás del qué puede inspirar a los empleados a hacerse cargo de su parte en los objetivos de la organización. Un estudio reciente también encontró que comunicar claramente la estrategia general, el propósito y los valores compartidos es fundamental para el éxito de una organización, y el 64% de los encuestados dijo que era una prioridad clave.

## La capacidad de empatizar con los empleados

Históricamente, la empatía y la inteligencia emocional han sido habilidades poco valoradas para los líderes. Sin embargo, los líderes modernos saben que, para inspirar a un equipo a ser lo mejor posible, debe comprender completamente a sus empleados y conocerlos donde están. Según un estudio de Businessolver, el 93% de los empleados informaron que se quedarían con un empleador empático; además, el 82% de los empleados dejaría su puesto para trabajar en una organización más empática. Cuando los líderes pueden empatizar con los empleados, es más probable que generen confianza, lealtad



y compromiso en el lugar de trabajo, todo lo cual es necesario para cultivar una fuerza laboral creativa e inspirada. Independientemente de cuán exitoso sea un líder, es casi imposible mantener el éxito continuo sin convertirse en un líder empático.

## La capacidad de delegar y formar nuevos líderes

A veces, para generar inspiración y participación, los líderes empujan a su equipo a nuevas alturas sacando a sus empleados de su zona de confort y alentándolos a hacer cosas que nunca creyeron posibles. Al delegar tareas y permitir que los empleados asuman nuevas responsabilidades y compromisos, un líder puede ayudar a construir la próxima generación de líderes. Y la mayoría de las veces, los empleados buscan trabajar para líderes que les brinden más oportunidades. Según un estudio de Bloom Leadership, el 79% de los empleados renuncian debido a la falta de oportunidades para crecer profesionalmente, expresar sus opiniones y recibir tareas delegadas. Sin embargo, el 94% dice que permanecería más tiempo en una empresa si se le ofrecieran oportunidades de aprendizaje.

## La capacidad de desarrollar y capacitar a los empleados

Ya sea creando programas de capacitación o delegando el desarrollo a los profesionales de recursos humanos, un líder inspirador conoce la importancia de desarrollar a los empleados. Un estudio de Lorman encontró que el 56% de los gerentes de recursos humanos dijeron que la capacitación y el desarrollo son esenciales para el negocio, sin embargo, el 59% de los empleados dijeron que no recibieron capacitación en el lugar de trabajo y que la mayoría de sus habilidades fueron autodidactas. Es imperativo cerrar esa brecha y capacitar a los empleados u ofrecer programas de desarrollo de terceros para crear un equipo inspirado. Y aunque muchas empresas se centran en varias iniciativas de empleados diferentes, el desarrollo debe ser una prioridad principal. Un estudio de ClearCompany encontró que el 68% de los empleados encuestados mencionaron las oportunidades de capacitación y desarrollo como la política más importante de una empresa, por lo que centrarse en el desarrollo es una habilidad clave que los líderes deben tener durante este mercado laboral ajustado.

# Top Traits of Inspiring Leaders

Source: Express Employment Professionals' Refresh Leadership Blog, May 2, 2022

Behind every successful organization, there is a team of top performers working toward a common goal and inspired by common values and principles. A strong culture can take a middle-of-the-road company and transform it into a paradigm-shifting behemoth of a business. And while a company's culture is defined by shared values, its foundation is laid by leaders who believe in the organization's purpose and inspire workers to adopt the mission as their own.

Inspiration, defined as the process of being mentally stimulated to do something creative, is a priceless ability successful leaders should have. Yet so many people in leadership struggle to inspire their teams. The reason might be they are focusing too much on attempted inspiration as opposed to the characteristics and traits that create an inspiring leader.

## The Ability to Communicate the What and Why

The most inspiring leaders have communication skills that not only give clear direction but also dictate the importance and purpose of the tasks at hand. And while communication has been known to be one of the most important skills leaders can have; it's also a skill many lack. According to a Harris Poll survey, 91% of employees say "communicating well" is the one critical skill their leaders lack. Moreover, 57% of employees say their leaders do not give clear directions. Employees not only need to know what they should do to be successful in their role, but also why their job matters to the overall purpose and mission of the organization. Knowing the why behind the what can inspire employees to take ownership for

their part in organizational goals. A recent study also found that clearly communicating overall strategy, purpose, and shared values is critical to an organization's success, with 64% of respondents saying it was a key priority.

## The Ability to Empathize with Employees

Empathy and emotional intelligence have historically been somewhat undervalued skills for leaders. However, modern leaders know that to inspire a team to be the best they can be, you must fully understand your employees and meet them where they are. According to a study by Businessolver, 93% of employees reported they would stay with an empathetic employer; moreover, 82% of employees would leave their position to work for a more empathetic organization. When leaders can empathize with employees, they are more likely to build trust, loyalty, and engagement in the workplace, which are all needed to cultivate a creative, inspired workforce. Regardless of how successful a leader is, it's nearly impossible to maintain continued success without becoming an empathetic leader.

## The Ability to Delegate and Build New Leaders

Sometimes, to build inspiration and involvement, leaders push their team to new heights by getting their employees out of their comfort zone and championing them to do things they never thought possible. By delegating tasks and allowing employees to take on new responsibilities and commitments, a leader can help build the next generation of leaders. And

more often than not, employees are seeking to work for leaders who give them more opportunities. According to a Bloom Leadership study, 79% of employees quit due to lack of opportunities to grow professionally, voice their opinions, and receive delegated tasks. However, 94% say they would stay longer with a company if learning opportunities were offered.

## The Ability to Develop and Train Employees

Whether by creating training programs or delegating development to HR professionals, an inspiring leader knows the importance of developing employees. A Lorman study found that 56% of human resources managers said

training and development is essential to business, yet 59% of employees said they didn't receive workplace training and most of their skills were self-taught. It's imperative to bridge that gap and either cross-train employees or offer third-party development programs to create an inspired team. And while many companies focus on several different employee initiatives, development should be a top priority. One study from ClearCompany found that 68% of employees surveyed cited training and development opportunities as a company's most important policy, so focusing on development is a key skill leaders must have during this tight labor market.

### ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

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

FOR EVENTS BIG OR SMALL, HOMESTYLE TO BLACK TIE PARTIES!  
WE OFFER COOKING CLASSES  
760.637.0541 | web: [bit.ly/Conchitas\\_LLCC](https://bit.ly/Conchitas_LLCC)  
[conchitascateringllc@gmail.com](mailto:conchitascateringllc@gmail.com)  
MILITARY FAMILY-OWNED BUSINESS  
@ConchitasPersonalChefandCateringLLC conchitas\_llc

## Noche de juegos para adultos en la biblioteca de Destin

Destin, Fla. – ¿Por qué los niños deben divertirse todo el tiempo? Ahora es el momento de que los adultos jueguen en la Noche de Juegos para Adultos de la Biblioteca de Destin el 19 de mayo de 4:00 p. m. a 6:00 p. m. ¡No se permiten menores de 16 años! Habrá juegos de mesa de la vieja escuela como Sorry y Monopoly junto con juegos más nuevos como Mantis y Happy Little Dinosaurs. Sin embargo, no todo es analógico. Se proporcionará un interruptor de Nintendo, o los participantes pueden traer el suyo, y el juego se puede proyectar en la pantalla grande para que los espectadores puedan disfrutar de la competencia. El sistema Oculus también se configurará con docenas de juegos de realidad virtual disponibles. ¡Además de palomitas de maíz gratis para todos los participantes!



Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Skylar Dennis en la Biblioteca de Destin al 850-837-8572 o [sdennis@cityofdestin.com](mailto:sdennis@cityofdestin.com).

## Game Night for Grown-Ups at the Destin Library

Destin, Fla. – Why should the kids have all the fun? Now it's time for the adults to play at the Destin Library's Game Night for Grown-Ups on May 19th from 4:00 to 6:00 p.m. No one under 16 allowed! There will be old-school tabletop games like Sorry and Monopoly along with newer games like Mantis and Happy Little Dinosaurs. It's not all analog, however. There will be a Nintendo Switch provided, or participants are welcome

to bring their own, and gameplay can be projected on the big screen so spectators can enjoy the competition. The Oculus system will also be set up with dozens of VR games available. Plus, free popcorn for all participants!

If you have any questions, please contact Skylar Dennis at the Destin Library at 850-837-8572 or [sdennis@cityofdestin.com](mailto:sdennis@cityofdestin.com).

### PAEC Migrant Education Program



#### Quincy/Mariana Area

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

#### Chipley/DeFuniak Springs Area

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

## MUJERES EMPRENDEDORAS Y TALENTOSAS (META)

Por Carolina Fierro



El pasado 24 de abril se llevó a cabo en las instalaciones de Papi's Café & Grill en Fort Walton Beach, el II ENCUENTRO DE META-MUJERES EMPRENDEDORAS Y TALENTOSAS, se contó con la participación de mujeres que se trasladaron desde Tallahassee, Panamá City, Pensacola, Gulf Breeze, Crestview y alrededores, fue una jornada llena de historias maravillosas

y enriquecedoras de mujeres reales, latinas, luchadoras, con muchas ganas de crecer y ayudar.

### Acerca de META:

Mujeres Emprendedoras y Talentosas Corp, es organización sin ánimo de lucro creada para unir latinas en la Costa Esmeralda. Un grupo inclusivo y diverso de mujeres con la misión de inspirar esperanza y seguridad a través de conexiones que además estimulen, promuevan y fortalezcan el poder personal, profesional y social de cada integrante contribuyendo así de manera positiva a su vida y dejando huella en la comunidad.

Para obtener más información, visita: Facebook: META Mujeres Emprendedoras y Talentosas, sigue la página, actualízate e infórmate sobre los próximos eventos y encuentros. [www.facebook.com](http://www.facebook.com).

### METAEMERALDCOAST

Escribenos:  
[mujeremprendedorastalentedas@gmail.com](mailto:mujeremprendedorastalentedas@gmail.com)



# HEALTH EQUITY

## in Okaloosa County

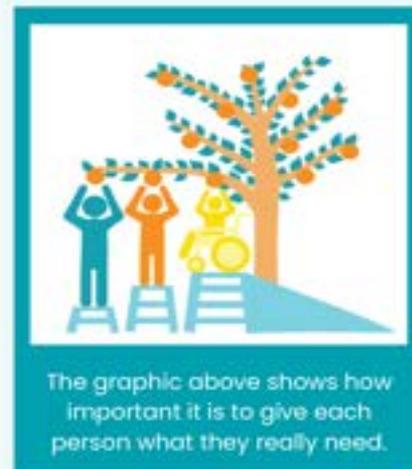
The Florida Department of Health in Okaloosa County (DOH-Okaloosa) believes that **everyone deserves to be as healthy as possible**. DOH-Okaloosa received funding in 2021 to do more health equity work in our community. We plan to do many health equity projects and activities. This includes starting the Okaloosa-Walton Health Equity Coalition and making a Health Equity Plan.

Achieving health equity in Okaloosa County means we need to value **all** residents. Contact us to learn more about how to get involved or scan the QR code.



"Health equity means increasing opportunities for **everyone to live the healthiest life possible**, no matter who we are, where we live, or how much money we make."

— The Robert Wood Johnson Foundation



# EQUIDAD EN SALUD

## en el condado de Okaloosa

El Departamento de Salud de la Florida en el Condado de Okaloosa (DOH-Okaloosa) cree que **todas las personas merecen estar lo más saludables posible**. DOH-Okaloosa recibió fondos en 2021 para hacer más trabajo en el área de equidad en salud en nuestra comunidad. Planeamos realizar muchos proyectos y actividades de equidad en salud. Esto incluye iniciar la Coalición de Equidad en Salud Okaloosa-Walton y hacer un Plan de Equidad en Salud.

Lograr la equidad en salud en el condado de Okaloosa significa que debemos valorar a **todos** los residentes. Póngase en contacto con nosotros o escanee el código QR para obtener más información sobre cómo participar.



"Equidad en salud significa aumentar las oportunidades para que todos vivan la vida más saludable posible, sin importar quiénes son, dónde viven o cuánto dinero ganan."

— Fundación Robert Wood Johnson



LEARN MORE | APRENDE MAS

Call 850-344-0691 or email [MHHE.Okaloosa@flhealth.gov](mailto:MHHE.Okaloosa@flhealth.gov)  
[www.HealthyOkaloosa.com](http://www.HealthyOkaloosa.com)



## Hogar El Lugar Secreto, Inc.

**“Un espacio seguro de refugio y esperanza para los niños sobrevivientes de la trata de personas”**

Por Alicia Tappan, directora ejecutiva

THE  
*Secret Place*

Fundado sobre el Salmo 91:1 (El que mora al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Todopoderoso), el Hogar El Lugar Secreto - Centro de Abogacía y Proveedor de Servicios CSEC es un espacio seguro para mujeres jóvenes (edades 13- 24 años de edad) donde se llevará a cabo la curación, se restaurará la dignidad y se proporcionarán los servicios necesarios sobre el trauma. Nuestro Centro de Abogacía y nuestros servicios brindan un espacio seguro para que continúen su educación y sueñen de su futuro. Y, sobre todo, este es un espacio para que estas jóvenes recuperen su propósito y su identidad dada por Dios; caminar en libertad y darse cuenta de que no han sido olvidadas.

**Nuestra Misión:** Brindar un espacio seguro para niñas y adultos jóvenes sobrevivientes de explotación sexual comercial en el noroeste de Florida. El centro cristiano ofrece habilidades para la vida independiente, salud y bienestar, servicios terapéuticos y tutoría.

### Nuestros servicios:

**Terapia de atención informada de trauma:** asesoramiento individual y grupal que incluye música, arte y terapia equina.

**Desarrollo de habilidades para la vida:** incluye vida independiente, desarrollo profesional/GED/educación vial, rehabilitación vocacional, salud y bienestar, desarrollo espiritual

**Servicios de apoyo integral familiar:** incluidos los servicios de apoyo y asesoramiento familiar

**Tutoría de sobreviviente  
Concientización y Abogacía:** Concientización de la comunidad y oportunidades de abogacía para voluntarios

**Capacitación sobre ESCN y trata de personas:** con un enfoque en organizaciones médicas, educativas, legales, religiosas y otros proveedores de agencias

Para obtener más información sobre la organización, vaya a [thesecretplacehome.org](http://thesecretplacehome.org).

*English version next page*

VISIT US TODAY AT  
[WWW.CONEXIONFLORIDA.COM](http://WWW.CONEXIONFLORIDA.COM)

2022  
GULF COAST  
**CULTURE  
FEST**

A REJUVENATING AND UNIFYING DAY OF  
ART. MUSIC. DANCE. FILM. FOOD. CULTURE

**MAY 21, 2022**  
8 AM - 6 PM

**SEVILLE SQUARE**  
PENSACOLA, FL

FOLLOWED BY A SPECIAL FILM SCRAMBLE PRESENTED BY  
**GULF COAST SHORT FILM FEST**  
AT 8 P.M.  
**BARTRAM PARK**

# The Secret Place Home, Inc.

## “A Safe Space of Refuge and Hope for Child Survivors of Human Trafficking”

By Alicia Tappan, Executive Director

Founded upon Psalm 91:1 (He that dwelleth in the secret place of the most High shall abide under the shadow of the Almighty), the Secret Place Home - Advocacy Center and CSEC Service Provider is a safe space for young ladies (ages 13-24 years of age) where healing will take place, dignity will be restored, and necessary trauma informed services will be provided. Our Advocacy Center and services provide a safe space for them to further their education and dream of their future. And above all, this is a space for these young girls to recapture their purpose and their God given identity; to walk in freedom and to realize they have not been forgotten.

**Our Mission:** To provide a safe space for female child & young adult survivors of commercial sexual exploitation in Northwest Florida. The Christian-based center offers independent living life skills, health & wellness, therapeutic services and mentorship.

### Our Services:

**Trauma Informed Care Therapy:** Individual and Group Counseling including Music, Art & Equine Therapy

**Life skill Development:** Including Independent Living, Career Development / GED / Drivers Ed, Vocational Rehabilitation, Health & Wellness, Spiritual Development

**Family Wraparound Support Services:** Including Family Counseling & Support Services

### Survivor Mentorship

**Awareness & Advocacy:** Community Awareness & Volunteer Advocate Opportunities

**CSEC & Human Trafficking Training:** With a Focus on Medical, Education, Legal, Faith-Based Organizations and other Agency Providers

To learn more about the organization, go to [thesecretplacehome.org](http://thesecretplacehome.org).

## 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)**



**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-Nómina  
Bookkeeping-Teneduría de Libros  
Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas  
Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptación certificada para transmitir ITN  
Notary Public-Notaria Pública  
New Business Registration-Assistencia en registracion de negocios  
Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensación de Trabajadores

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

★ Military Discounts ★



**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 deseam formar una Corporación o un LLC también podemos ayudale

**Laury M. Díaz-Koontz, MBA, AFSP**  
7 S. New Warrington Rd. • Pensacola, FL 32507  
Tél: 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997  
[lkoontz@sbsi.biz](mailto:lkoontz@sbsi.biz) • [www.sbsi.biz](http://www.sbsi.biz)

# FUEGO GRILL

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



ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

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

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



SCAN ME

f /fuegogrillfb

## ¿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)

VITO ENT, DJ LECZ Y COMBO LATINO PRESENTA

SABADO  
**11**  
DE JUNIO

SAUCE  
BOYZ

**EL ADIO  
CARRION**  
EN VIVO

EXITOS COMO: NO TE DESEO MAL, MI ERROR, CONEXION Y MAS

BOLETOS PRE-VENTA \$75 (LIMITE) | MUSICA POR:  
ACTO LOCAL: BLACK DEMON | DJ LECZ Y SU SHOW

FORT WALTON BEACH - VIBE NIGHTCLUB  
TICKERI.COM



BANDA & ROOSTER LLC  
Drywall Finishing Texture



# El Rincón de Jaime

## Jimmy's Corner



Madre es un verbo. Es algo que haces. No solo quién eres.

Mother is a verb. It's something you do. Not just who you are.

- Cheryl Lacey Donovan



El corazón de una madre es un profundo abismo en cuyo fondo siempre encontrarás el perdón.

The heart of a mother is a deep abyss at the bottom of which you will always find forgiveness.

- Honoré de Balzac

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

## El Programa Empowering Latinas de CENTURY 21® se Asocia con la Hispanic Heritage Foundation y Gaby Natale

MADISON, N.J., /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Century 21 Real Estate LLC, innovador y líder en franquicias de la industria durante más de 50 años, anunció este pasado Marzo que en colaboración con la Hispanic Heritage Foundation (HHF), expandirá su exitoso Programa Empowering Latinas de CENTURY 21® en 2022 con una convocatoria nacional que brinda oportunidades educativas críticas, incluyendo apoyo financiero para 121 empresarias latinas que

busquen obtener una licencia de bienes raíces. Este programa fue lanzado en 2018 como una campaña enfocada en el mercado. El innovador programa ha permitido a mujeres en Florida, California y Texas buscar una carrera en bienes raíces. El programa Empowering Latinas también ha apoyado el trabajo de organizaciones filantrópicas como Eva Longoria Foundation y Hispanic Heritage Foundation en sus esfuerzos por empoderar a las empresarias del mañana.



“HHF está encantada de asociarse una vez más con la marca CENTURY 21 en un esfuerzo por continuar

diversificando el acceso a la educación financiera y las oportunidades laborales en bienes raíces en todo Estados Unidos a través del Programa Empowering Latinas de CENTURY 21”, dijo Antonio Tijerino, presidente y director ejecutivo de HHF. “Es aún más emocionante trabajar con una amiga mía y de nuestra organización, Gaby Natale, como vocera de la campaña nacional”.

“Según el Urban Institute, durante los próximos 20 años, se proyecta que los latinos representarán el 70 por ciento del crecimiento de la propiedad de vivienda nueva en Estados Unidos. \*, por lo que hoy es más importante que nunca que nuestra industria de profesionales inmobiliarios represente

*continued page 30*



## ¿EN QUÉ FRECUENCIA ENERGÉTICA VIBRAS?

Por Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach  
pameladipascuale@gmail.com

¿En algún momento te has detenido a sentir y observar con qué frecuencia estás vibrando más?

De cada uno de nosotros depende la energía que le damos a nuestra vida. Todos somos energía, sin embargo, hay quienes se dejan llevar por sus emociones sin siquiera comprenderlo, haciendo del estrés, la ansiedad, la queja o la frustración, un sentimiento que desemboca en baja frecuencia vibracional. Por el contrario, quienes elijamos mantener alta nuestra frecuencia vibracional, no solamente nos sentiremos mejor, sino que nos permitiremos fluir con la vida de forma más tranquila y serena.

Es muy común que en el día a día nos encontremos con diferentes frecuencias de la misma energía. Con esto no quiero decir que todo sea color rosa y que nunca nos molestemos por situaciones incómodas, ni mucho menos que evitemos reconocer nuestras emociones negativas. Darnos el permiso de sentir es necesario, además todo lo que nos pasa tiene un aprendizaje para nuestro crecimiento y evolución en este plano, pero quedarnos detenidos en sentimientos negativos es una decisión personal. Entrenar a nuestra mente a cambiar los pensamientos negativos, y dejar de revivir una y otra vez el pasado, esa situación difícil, ese



frustración y el estrés; vibrar alto o en la frecuencia de amor nos conecta con la alegría, la paz, la paciencia, la solidaridad, la libertad y el desapego.

Y es que la vida es un constante aprendizaje en el que a veces aprendemos desde el amor y otras desde el dolor, pero en el que, sobre todas las cosas, depende de nosotros personalmente

decidir cómo capitalizar lo aprendido. De entrenarnos diariamente para crear hábitos que mantengan alta nuestra vibración energética.

La intención es tomar consciencia de nuestra forma de vivir, de trabajar, de relacionarnos y de amar para asumir una mirada más compasiva hacia uno mismo y hacia lo que nos rodea.

sentimiento que provoca mucho dolor al alma, por la culpa y tristeza que lo acompañan, podemos sanarlo, y depende de nosotros poder hacerlo, para que no termine convirtiéndose en enfermedades.

Así como vibrar en baja frecuencia está relacionado con el miedo, tras el que se esconden emociones como la ira, la envidia, el egoísmo, la

*English version next page*

# EL TORREONENSE

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

**BURRITOS / GORDITAS:**

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

**ESPECIALES DEL DÍA LUNES - VIERNES • SABROSO MENUDO- SÁBADO Y DOMINGO**

**298 EGLIN PKWY | FT. WALTON BEACH, FL 32547 | 850-314-0007**

LUNES (MON) - DOMINGO (SUN): 10AM - 6PM • CERRADO LOS MIÉRCOLES (CLOSED WEDNESDAYS)



## May is for Mothers and Motivation

By Bohemian Babushka

HolaHolaHola  
Beautifuls! Es

May already. Wow and Woah. No se about y'all, but the start of 2022 BB was slowly leaving the Covid cloud, emerging at a hesitant pace, pero happy to be emerging. Pasito a pasito, truthfully it was kinda nice to go at a measured mind frame. Febrero of course being the shortest month went by quickly, after that, the "new normal" has sent in and ya May is here! They say April Showers bring May Flowers, which besides the obvious means adversity bring loveliness, what slows you down becomes an asset. Think about that Beautifuls. Have you been watching your jardin grow?



Do you remember your New Year's resolutions? Your goals for the year, the things you wanted to do, the vision of your life. Go back to your garden. Si, BB knows, a lot of fertilizing has been going on, time to till the tierra. Weed out the things you no longer want or have space for and cultivate your cosecha. Think and Thin Out what is truly you, all else can be put aside.

And what has this to do with Mother's Day? Bueno, to start, we're talking May is for new growth, and isn't that what makes mothers, that "new growth". Again, besides the obvious, the growth is a wonderful gift to mom. To see their child grow

against life's adversities, to see them find their strengths, their desires, and go for them in all weather, to bloom into their own and stand tall in the sun. To see them swaying through the seasons, staying true to their colors and calling, this is the greatest gift you can give your madre. Her cosecha is charged and cosmic, ever growing, filled with truths and love. Show her your love and gratitude Beautifuls, show her a life you love. Become a master gardener and share your bounty. A lifelong gift for a lifelong love.

Babushka Besos a Todos. Cuidensen.

## IN WHAT ENERGY FREQUENCY DO YOU VIBRATE?

By Pamela Di Pascuale, Life & Wellness Coach  
pameladipascuale@gmail.com

Have you ever stopped to feel and observe what frequency you are vibrating more?

The energy we give to our lives depends on each one of us. We are all energy, however, there are those who get carried away by their emotions without even understanding it, making stress, anxiety, complaint or frustration a feeling that leads to low vibrational frequency. On the contrary, those of us who choose to keep our vibrational frequency high will not only feel better, but we will allow ourselves to flow with life more calmly and serenely.

It is very common that in the day to day we find different frequencies of the same energy. By this I do not mean that everything is rosy and that we never get upset by uncomfortable situations, much less that we avoid acknowledging our negative emotions. Giving ourselves permission to feel is necessary, in addition, everything that happens to us has a lesson for our growth and evolution on this plane, but staying stuck in negative feelings is a personal decision. Train our mind to change negative thoughts, and stop

reliving the past over and over again, that difficult situation, that feeling that causes a lot of pain to the soul, due to the guilt and sadness that accompany it, we can heal it, and it depends on us to be able to do so, so that it does not end up turning into diseases.

Just as vibrating in low frequency is related to fear, behind which emotions such as anger, envy, selfishness, frustration and stress are hidden; vibrating high or in the frequency of love connects us with joy, peace, patience, solidarity, freedom and detachment.

And it is that life is a constant learning in which sometimes we learn from love and others from pain, but in which, above all things, it is up to us personally to decide how to capitalize on what we have learned. To train ourselves daily to create habits that keep our energy vibration high.

The intention is to become aware of our way of living, working, relating and loving in order to assume a more compassionate look towards ourselves and towards what surrounds us.

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

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

## Tallahassee Community College nombrado socio de misión de buena voluntad del año

Fuente: Comunicado de prensa de TCC, 5 de mayo de 2022



**TALLAHASSEE, Fla.** – Tallahassee Community College (TCC) ha sido nombrado por Goodwill Industry of Big Bend (GIBB) 2021 Mission Partner of the Year. El Colegio fue reconocido en la Reunión Anual 2022 y el Banquete Power of Work el miércoles 4 de mayo.

“Goodwill of the Big Bend es una organización vital en nuestra comunidad”, dijo Jim Murdaugh, presidente de TCC. “Desde el comercio minorista hasta la vivienda, pasando por la capacitación profesional y la colocación laboral, creen que todas las personas deben tener la oportunidad de tener éxito. Es un honor para nosotros ser reconocidos por este premio”.

TCC fue nominado por el trabajo de la universidad realizado en asociación con Goodwill Industries, para crear programas y servicios que eliminen las barreras y brinden un camino hacia el empleo y la autosuficiencia a través

del desarrollo de la fuerza laboral. La Dra. Kimberly Moore, vicepresidenta de Innovación de la Fuerza Laboral y TCC2WORK, ha trabajado mano a mano con Goodwill Industries para planificar, crear estrategias y promover la capacitación y la educación para aquellos que han tenido roces con las fuerzas del orden para que se les brinde una segunda oportunidad que cree un ganar-ganar para el individuo y nuestra comunidad.

“TCC está extremadamente agradecido de recibir el premio Socio de Misión del Año”, declaró la Dra. Kimberly Moore, vicepresidenta de Innovación de la Fuerza Laboral y TCC2WORK, “Este premio se alinea directamente con nuestro valor central de ser el socio elegido y es evidencia de nuestro compromiso continuo de crear asociaciones que mejoren a nuestra comunidad”.

TCC también jugó un papel decisivo en la reciente recepción por

**Gulf Coast Minority Chamber of Commerce**  
 ADVOCACY  
 CAREER  
 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**

Facebook: @PENSACOLA\_GCMCC | Instagram: @GCMCC | Twitter: @GCMCC\_PENSACOLA  
 850.438.3903 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO  
 321 N. DEVILLERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

**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

continúa en la página siguiente

parte de Goodwill de los fondos de subvención del Departamento de Trabajo que respaldan el programa IGNITE. Goodwill fue solo 1 de 5 en la nación en recibir este premio de subvención. Los fondos se utilizarán para ampliar las asociaciones con TCC, empleadores, organizaciones de desarrollo económico y organizaciones comunitarias. Toda la colaboración es un esfuerzo por crear una cartera de trabajadores calificados para llenar las vacantes existentes y satisfacer las necesidades de los

empleadores para aquellos con metas de expansión.

**Desde 1966, TCC ha ofrecido educación postsecundaria de alta calidad para los ciudadanos de los condados de Leon, Gadsden y Wakulla, así como para estudiantes de todo el estado, la nación y el extranjero. Constantemente estamos clasificados como uno de los mejores colegios comunitarios de la nación. Nuestra visión es ser reconocidos como tu universidad predilecta.**



Department of Labor grant funding that supports the IGNITE program. Goodwill was only 1 of 5 in the nation to receive this grant award. The funding will be used to expand the partnerships with TCC, employers, economic development organizations, and community-based organizations. The collaboration is all in an effort to create pipeline of skilled workers to fill the existing job openings and, meet employer needs for those with goals for expansion.

## Tallahassee Community College Named Goodwill Mission Partner of the Year

Source: TCC Press Release, May 5, 2022

**TALLAHASSEE, Fla.** – Tallahassee Community College (TCC) has been named by the Goodwill Industry of Big Bend (GIBB) 2021 Mission Partner of the Year. The College was recognized at the 2022 Annual Meeting and Power of Work Banquet on Wednesday, May 4.

“Goodwill of the Big Bend is such a vital organization in our community,” said Jim Murdaugh, President of TCC. “From retail, to housing, to providing career training and job placement, they believe that every person should have the opportunity to succeed. It is our honor to be recognized for this award.”

TCC was nominated for the College’s work done in partnership with Goodwill Industries, to create program and services that remove barriers and provide a path to employment and self-sufficiency through workforce development. Dr. Kimberly Moore, Vice President for Workforce Innovation & TCC2WORK has worked hand-in-hand with Goodwill Industries to plan, strategize, and promote training and education for those who have had brushes with law enforcement to be provided a second chance that creates a win-win for the individual and our community.

“TCC is extremely grateful to be a recipient of the Mission Partner of the Year award, stated Dr. Kimberly Moore, VP for Workforce Innovation and TCC2WORK, “This award directly aligns with our core value of being the partner of choice and is evidence of our continued commitment to create partnerships that make our community better”.

TCC was also instrumental in Goodwill’s recent receipt of the

**Since 1966, TCC has offered high-quality post-secondary education for the citizens of Leon, Gadsden and Wakulla counties, as well as for students from throughout the state, nation and abroad. We are consistently ranked as one of the top community colleges in the nation. Our vision is to be recognized as your college of choice.**



**SOUTHERN STAR  
IMMIGRATION**

Southern Star Immigration, with main office in Fort Walton Beach, seeks energetic, pleasant, bilingual receptionist for entry-level clerical position. Must be fluent in English and Spanish. Should have some computer proficiency. Position will start as PT with the potential for FT. Currently, due to COVID19, FT work hours are 8:30-5:00 Monday through Friday. Please email your resume or letter of interest to: [sheila@southernstarimmigration.com](mailto:sheila@southernstarimmigration.com).



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



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

**Maribel & Javier Ruiz**  
(850) 313-6012 / (850) 313-4710 • [facebook.com/mjrui850](https://www.facebook.com/mjrui850)

# Semana de la Pequeña Empresa 2022: Cómo las pequeñas empresas impactan nuestra economía

Adam Grundy, Estadístico Supervisor,  
División de Gestión Económica de la Oficina del Censo



Todos los años desde 1963, los presidentes de EE. UU. han emitido una proclamación de la Semana de la Pequeña Empresa para reconocer las contribuciones de los empresarios y propietarios de pequeñas empresas.

El tema de la Semana de la Pequeña Empresa 2022, que se lleva a cabo la primera semana de mayo de cada año, es “Construyendo una América mejor a través del espíritu empresarial”.

Para celebrar, la Administración de Pequeñas Empresas (SBA) está organizando una cumbre virtual de cuatro días y otras actividades.

La Oficina del Censo de EE. UU. no solo reconoce la importancia de todas las pequeñas empresas, sino que proporciona recursos y herramientas para ayudarlas.

## ¿Cuántas pequeñas empresas hay en los Estados Unidos?

Según la definición de la SBA de una pequeña empresa como un establecimiento con menos de 500 empleados, hubo 7 977 623 pequeñas

empresas en 2020, frente a las 7 936 977 del año anterior, según County Business Patterns.

Además de estas empresas patronales, existen muchos empresarios autónomos que contribuyen a la economía. Las empresas sin empleados remunerados están incluidas en el programa de estadísticas de no empleadores.

Estas pequeñas empresas operaban en el comercio minorista, la fabricación, los servicios y la mayoría de los demás sectores de la economía.

## Reconociendo la Semana de la Pequeña Empresa

Un nuevo sitio web del censo ofrece una compilación integral de recursos, herramientas de datos y capacitación gratuita para que las pequeñas empresas destaquen su importancia para la economía. Entre ellos: Enlaces de redes sociales. Maneras de correr la voz sobre la Semana de la Pequeña Empresa.

Census Business Builder: Small Business Edition V. 4.1. Un conjunto de servicios diseñados para ayudar a los empresarios a examinar a sus competidores y la(s) mejor(es) ubicación(es) para iniciar sus negocios. Vaya a: [cbb.census.gov/sbe/?#](http://cbb.census.gov/sbe/?#).

Sitio web del censo de pequeñas empresas. Un sitio web diseñado por el Censo que ayuda a las empresas a identificar las necesidades de sus

clientes. Vaya aquí: [www.census.gov/topics/business-economy/small-business](http://www.census.gov/topics/business-economy/small-business).

Capacitación Censal. Se enfoca en necesidades específicas como este seminario web Cómo iniciar una pequeña empresa. Vaya aquí: [www.census.gov/data/academy/webinars/2021/starting-a-small-business](http://www.census.gov/data/academy/webinars/2021/starting-a-small-business).

# Small Business Week 2022: How Small Businesses Impact Our Economy

Adam Grundy, Supervisory Statistician,  
Census Bureau’s Economic Management Division

Every year since 1963, U.S. presidents have issued a Small Business Week proclamation to recognize the contributions of entrepreneurs and small business owners.

The theme of Small Business Week 2022, which runs the first week of May every year, is “Building a Better America Through Entrepreneurship.”

To celebrate, the Small Business Administration (SBA) is hosting a four-day virtual summit and other activities.

The U.S. Census Bureau not only recognizes the importance of all small

businesses but provides resources and tools to help them.

## How Many Small Businesses Are There in the United States?

Based on the SBA definition of a small business as an establishment with fewer than 500 employees, there were 7,977,623 small businesses in 2020, up from 7,936,977 the previous year, according to County Business Patterns.

In addition to these employer businesses, there are many self-employed entrepreneurs that contribute to the economy. Businesses with no

*continued next page*

Meaning of Employment size of establishments	Year	Number of establishments	Annual payroll (\$1,000)	Number of employees
All establishments	2019	7,959,103	7,428,553,993	132,989,429
Establishments with less than 5 employees	2019	4,340,533	365,969,582	7,171,681
Establishments with 5 to 9 employees	2019	1,435,287	407,992,806	9,526,741
Establishments with 10 to 19 employees	2019	1,005,053	594,521,834	13,600,875
Establishments with 20 to 49 employees	2019	734,954	954,487,178	22,145,348
Establishments with 50 to 99 employees	2019	244,540	829,545,243	16,782,863
Establishments with 100 to 249 employees	2019	139,368	1,326,684,607	20,928,565
Establishments with 250 to 499 employees	2019	37,272	800,118,387	12,614,034
Establishments with 500 to 999 employees	2019	13,719	672,042,563	9,366,738
Establishments with 1,000 employees or more	2019	8,407	1,574,241,900	28,830,583

**Note:** The cropped table above shows the first 10 rows for NAICS 00, total for all sectors, highlighting the five rows with less than 100 employees. The Small Business Administration has a Table of Size Standards “to help small business owners assess their small business status.”

paid employees are included in the Nonemployer Statistics program.

These small businesses operated in retail, manufacturing, services and most other sectors of the economy.

**Recognizing Small Business Week**

A new Census website provides a one-stop compilation of resources, data tools, and free training for small businesses to highlight their importance to the economy. Among them: Social Media links.

**Ways to spread the word about Small Business Week.**

Census Business Builder: Small Business Edition V. 4.1. A suite of

services designed to help entrepreneurs examine their competitors and the best location(s) to start their businesses. Go to: [cbb.census.gov/sbe/?#](http://cbb.census.gov/sbe/?#).

Small Business Census Website. A Census-designed website that helps businesses identify their customer's needs. Go here: [www.census.gov/topics/business-economy/small-business](http://www.census.gov/topics/business-economy/small-business).

Census Training. Targets specific needs such as this Starting a Small Business webinar. Go here: [www.census.gov/data/academy/webinars/2021/starting-a-small-business](http://www.census.gov/data/academy/webinars/2021/starting-a-small-business).

**CAMP CROW**

**SUMMER CAMPS**

**EMERALD COAST Wildlife Refuge**

Conserving & Rehabilitating Our Wildlife

**GENERAL INFO:**  
 Ages: 8 - 13 years  
 Times: 9 am - 3 pm  
 Includes t-shirt, water bottle, bag, & all camp materials

WEEK LONG CAMPS:	SINGLE DAY CAMPS:
<b>\$300 EACH</b>	<b>\$75 EACH</b>
June 6-10	June 1st
June 13 - 17	June 2nd
June 20 - 24	June 3rd
June 27 - July 1	July 5th
July 11 - 15	July 6th
July 18 - 22	July 7th
July 25 - 29	July 8th

For questions & registration, email  
 Crystie Baker, ECWR Executive Director at  
[crystie@emeraldcoastwildliferefuge.org](mailto:crystie@emeraldcoastwildliferefuge.org)

**Emerald Coast Wildlife Refuge**  
 3051 Cloptions Circle, Navarre, FL 32566  
 850.684.1485  
[emeraldcoastwildliferefuge.org](http://emeraldcoastwildliferefuge.org)

**PERFIL DE NEGOCIO: CITY RIDES**  
**Nueva alternativa de viajes compartidos en la área metropolitana de Pensacola**

**Fuente: Mark Soublet**

CITY RIDES nace de la visión de Mark y Faben Soublet, propietarios de 1st Class Taxi después de estar en la industria del taxi durante 6 años. Tenemos una calificación de 4.8 estrellas con 172 reseñas. CITY RIDES combina lo mejor de los atributos de viaje compartido y taxi. La aplicación facilita la conexión de pasajeros y conductores. Mientras que el lado del taxi brinda un excelente servicio al cliente con la capacidad de llamar a aquellos que no son expertos en tecnología. ¡Realmente puedes hablar con alguien! Esto les da a los conductores 2 formas de obtener tarifas: ¡por aplicación o por llamada!

¡Además de ser un conductor de viaje compartido, podrá acceder a la base de NAS Pensacola y brindar servicio directamente a los miembros militares en la base! Los taxis de primera clase pueden operar directamente en NAS Pensacola, mientras que otras aplicaciones de viajes compartidos tienen que dejar a sus clientes en la puerta y luego tienen que caminar 30 minutos hasta sus barracas. ¡Los militares han estado esperando una aplicación como esta durante mucho tiempo y CITY RIDES la cumplirá!

¡Hemos creado una aplicación solo para el área metropolitana de Pensacola para reducir el costo tanto para los conductores como para los pasajeros! No más tarifas altas de la plataforma de aplicaciones para los conductores, por lo tanto: ¡conductores felices, pasajeros felices! Solo cobramos a los conductores un 25 % frente a otras aplicaciones entre un 35 % y un 60 %. ¡¡Gana, gana!! Queremos que nuestra aplicación sea inclusiva para las comunidades desatendidas, como las comunidades latina, vietnamita y filipina, así como áreas como Cantonment, Beulah, Milton, Pace, Perdido Key, Gulf Breeze y Navarre. Y, por supuesto, todo Pensacola.

Estamos reclutando conductores ahora y lanzaremos la nueva aplicación el fin de semana del Día de los Caídos, el viernes. 27 de mayo ¡Gana hasta \$1500 por semana a tiempo completo! Y, por supuesto, puede trabajar a tiempo parcial tanto como desee. ¡Dios bendiga y felices fiestas a nuestros veteranos!

**Llame al 850-760-4993 para registrarse. CITY RIDES es una empresa libre de drogas.**

**BUSINESS PROFILE: CITY RIDES**  
**Pensacola Metro Areas' New Rideshare Alternative**

**Source: Mark Soublet**

CITY RIDES is borne out of the vision of Mark and Faben Soublet, owners of 1st Class Taxi after being in the taxi industry for 6 years. We have a 4.8-star rating with 172 reviews. CITY RIDES combines the best of rideshare and taxi attributes. The app makes it easier to connect riders and drivers.

Whereas the taxi side brings excellent customer service with the ability to call for those who aren't tech savvy. You can actually talk to someone! This gives the drivers 2 ways to get fares: by app or by call!

*continued page 30*

# La Vitrina

**MERCADO Y TIENDA DON JORGE, LLC**

Horario  
Lunes a Sábado:  
10am-8pm  
Domingo: 10am-7pm



Lincoln Center | 251 W 15th Street  
Panama City, FL 32401  
PH: 850.257.5586 | Fax: 850-481-8178  
mercadoytienda@gmail.com

**CUT OFF BARBER SHOP**

Susie, Stylist  
Owner

(850) 243-3500  
Mon - Fri 9:00a.m. ~ 6:00pm  
Saturday - 9:00a.m. ~ 3:00p.m.

144 Mary Esther Plaza, Suite 6  
Mary Esther, FL 32569



**La Chalupita**  
MEXICAN MARKET

Con los Mejores Precios de la Región  
Contamos con Ampio Surtido de Productos Mexicanos  
Tijeras, Carpintería y Mucho Más!

3422 U.S. Hwy. 98 W. #2  
(850) 267-4528  
SANTA ROSA BEACH, FL 32459



**EL TORREONENSE**

Le ofrece productos mexicanos  
además de comida 100% mexicana:  
Pozole, Gorditas, Menudo y Barbacoa



Fl. Walton Beach, FL.  
298 Eglin Pkwy  
Tel (850) 314-00-07  
Fax (850) 314-68-30

Boletos para  
Todo México

**MIS TAMALES STORE**

Owner: Ignacia Rodriguez  
8111 Navarre Pkwy,  
Navarre, FL 32566



850.710.8414



**PRINTING • GRAPHIC DESIGN • SIGNS**

Advertising | Production Layout  
Package Design | Media Kits & More!

Business Cards | Flyers  
Post Cards | Door Hangers & More!

wd woodpeckerdesigns  
772.370.7053



## May Brings History, Culture, and Fine Arts to the Center for the Arts

PANAMA CITY, Florida – The Bay Annual Competition and Exhibition returns for its 59th year this May at the Center for the Arts. Joining this exhibition will be the Asian and Pacific Islander Heritage Month exhibit in the Miller gallery and Angel Martinez’s work in the cafe.

In the 1960’s, the Panama City Artist Association started the Bay Annual juried competition and exhibition, a tradition we are honored to continue. Artists from all fine arts mediums (except photography) are welcome to submit works on any topic. The Bay Annual Exhibition is open to artists of all ages residing in 16 counties in the Panhandle area.

“We’re so excited to be hosting the Bay Annual again,” said Jayson Kretzer, director of Bay Arts Alliance. “This show is always the perfect opportunity for our local creatives to reconnect with each other. We hope the community will come out to see and support the work of some of our area’s most talented artists.”

This year’s judge is Tallahassee artist Brinda Pamulapati. She is the artist, owner, and director of the Venvi Art Gallery in Tallahassee, Florida. Brinda has served as

a judge for many local arts organizations in the Tallahassee area, including but not limited to: Artist League MOFA 2018, Artopia 2017-2019, 2021, the panel discussion in Gadsden Museum of Art, and the COCA Cultural Grant Program Panel 2019.

In celebration of Asian and Pacific Islander Heritage month, the Miller gallery will include a variety of Asian art pieces, ranging from textiles and scrolls of art to common household items.

Jeannie Millaway, a local writer and engineer, organized this heritage exhibition in collaboration with other families in Panama City, collecting family heirlooms and other staples in Asian art to educate and fascinate visitors.

While preparing for this exhibit, Jeannie stated, “My search began with Asian Immigrants like myself, but I soon discovered that connections to Asian culture are beyond skin colors. Asian art and objects were treasured by military families, through friendships across borders, or sometimes just a simple appreciation of their uniqueness. I was amazed by the enthusiasm of those contributing items for this exhibit, and

humbled by their willingness to let me tell their stories.”

The cafe gallery will be displaying works by local photographer Angel Cervantes this month.

Angel’s passion for art and nature has led him to develop a style that involves various mediums, experimenting with oils, watercolors, charcoal, photography, clay, and acrylic paints.

In this exhibit you can expect to see a photography series that celebrates our incredible biodiversity and the effect of experiences on our perspectives, as an individual and collective consciousness.

These exhibitions will be on display Friday, May 6, through Saturday, May 28. An opening reception will be held Friday, May 6, from 5-7pm and competition

awards will be announced at 6pm. The Center for the Arts is open and free to the public Tuesday - Saturday, 10am-5pm, and Friday, 10am-7pm.

Panama City Center for the Arts is located in downtown Panama City is housed in the beautiful 1925 historic City Hall building. The Center for the Arts is managed by Bay Arts Alliance and provides visitors and the local community with creative enrichment through monthly art shows and exhibitions, films, concerts, educational art classes for all ages, and special focus classes for Bay County school trips. The facility and grounds are under the ownership of the City of Panama City.

**Source:** Anastasia Dengerud / Bay Arts Alliance / anastasia@bayarts.org / 850.640.3670

## cancer screening cont.

is three consecutive negative cytology results (or two consecutive negative co-testing results) within the past ten years, with the most recent test occurring within the past five years.

The American Cancer Society emphasizes the new screening interval with the statement, “Women at any age should NOT be screened annually by any screening method.”

Please remember that these recommendations are for screening purposes, not for symptomatic or diagnostic criteria. Therefore, the start and end ages can differ depending on your actual exam.

Future articles will discuss other recommended preventive tests for both sexes and men.

# 2022 POWERLINK BUSINESS EXPO

## GET LINKED UP!

### SPONSORS & PARTNERS



JANTUCOLA



CONEXIÓN  
MEDIA GROUP

RUUR  
LIVE 365



Greater Fort Walton Beach  
Chamber of Commerce



## FREE ADMISSION - ENTRADA GRATIS

MUST REGISTER TO ATTEND!

¡DEBE REGISTRARSE PARA ASISTIR!

### May 18-19, 2022

8:00 - 5:00 PM

First Baptist Church Family Life Center, 21 First St SE, Fort Walton Beach, FL 32548

**EXHIBITS | WORKSHOPS | CONFERENCES | SEMINARS**

**EXPOSICIONES | TALLERES | CONFERENCIAS | SEMINARIOS**

**SPEED-NETWORKING | AFTER PARTY**

**RED DE VELOCIDAD | DESPUÉS DE LA FIESTA**

To Register or For More Information Contact:

[www.thepowerlinkexpo.com](http://www.thepowerlinkexpo.com) • [info@thepowerlinkexpo.com](mailto:info@thepowerlinkexpo.com) • (850) 696-7280





el mismo nivel de diversidad como aquellas comunidades a las que servimos en los mercados de todo el país”, dijo Mike Miedler, presidente y director ejecutivo de Century 21 Real Estate LLC. “Es crucial que no solo abramos la puerta para que más candidatos diversos ingresen a nuestra industria, sino, que les brindemos los recursos financieros, educativos y comerciales fundamentales y el apoyo para encaminarnos hacia el éxito inmobiliario. Estamos entusiasmados de llevar el programa Empowering Latinas al siguiente nivel a medida que identificamos a las empresarias latinas más prometedoras de todo el país”.

Como parte de los esfuerzos de la marca para promover aún más la equidad y la representación dentro de la profesión de bienes raíces, Century 21 Real Estate organizará su primer evento virtual de empoderamiento, “IMPARABLES: An Empowering Latinas Event”, enfocado en inspirar a la próxima generación de líderes de bienes raíces. Disponible para los asistentes de todo el país, el evento será organizado por la periodista ganadora de tres premios Emmy, autora de éxitos de ventas de “El Círculo Virtuoso”, oradora motivacional y empresaria, Gaby Natale, y contará con líderes latinas de la industria de bienes raíces que compartirán sus propias experiencias y viajes dentro de la industria, así como las mejores prácticas

para lograr el éxito como profesional de bienes raíces. La inscripción gratuita al evento está disponible en [century21empoweringlatinas.splashthat.com/](http://century21empoweringlatinas.splashthat.com/).

“Como alguien que pasó de estar desempleado a administrar un negocio rentable y convertirse en autora bestseller, sé cómo la vida puede cambiar dramáticamente para mejor cuando encuentras la tribu y las herramientas adecuadas”, dijo Natale. “Las latinas se encuentran entre las personas más resistentes y emprendedoras de nuestro tiempo, pero no todas las mujeres hispanas tienen acceso a las herramientas y la educación que necesitan para lograr la libertad financiera y crear riqueza generacional. Por eso estoy emocionada de asociarme con el programa Empowering Latinas de CENTURY 21 a medida que ayudamos a poner a más latinas en el camino hacia el éxito”.

“Recibir el subsidio educativo de Empowering Latinas fue un momento crucial en mi vida y carrera”, dijo Jeanette Avellaneda, agente afiliada de CENTURY 21 Garlington & Associates y galardonada con el Programa Empowering Latinas 2018. “En ese momento yo era una madre desempleada de cuatro hijos que acababa de divorciarse y corría peligro de ser desalojada de nuestro apartamento. Nunca podría haber imaginado cómo la solicitud de este

programa cambiaría nuestras vidas para siempre. Con el apoyo de la marca CENTURY 21, pude comenzar una carrera satisfactoria que me permitió comprar la primera casa de mi familia, darle a mi hija la fiesta de Quinceañera de sus sueños y participar en todas las actividades de graduación de mi hijo. Más allá de la seguridad financiera, esta carrera me sacó de mi zona de confort y me dio la oportunidad de ayudar a mis compatriotas latinos que de otra manera sienten que nunca podrían alcanzar sus sueños de ser propietarios de una vivienda”.

Las latinas interesadas en solicitar el subsidio educativo pueden hacerlo en línea en [C21EmpoweringLatinas.com](http://C21EmpoweringLatinas.com) a partir del 1 de marzo hasta el 30 de abril de 2022. Para calificar para el programa Empowering Latinas de CENTURY 21, las solicitantes deben tener al menos 18 años, ser de ascendencia hispana, tener un título de escuela secundaria o GED, y ser ciudadana estadounidense o residente legal de los Estados Unidos. Visite el sitio web de Empowering Latinas para obtener detalles adicionales del programa y formularios de solicitud.

\*Fuente: Decennial census data and Urban Institute projections. [www.urban.org/urban-wire/number-hispanic-households-will-skyrocket-2040-how-can-housing-industry-support-their-needs](http://www.urban.org/urban-wire/number-hispanic-households-will-skyrocket-2040-how-can-housing-industry-support-their-needs)

**Acerca de Century 21 Real Estate LLC:** Los aproximadamente 148,000 profesionales de ventas independientes en aproximadamente 14,250 oficinas que abarcan 85 países y territorios en el Sistema CENTURY 21® viven su misión todos los días: desafiar la mediocridad y brindar experiencias extraordinarias. Century 21 Real Estate tiene numerosos sitios web para ayudar a responder a las necesidades específicas de los consumidores. Son [century21.com](http://century21.com), [century21.com/global](http://century21.com/global), [century21.com/commercial](http://century21.com/commercial), [century21.com/finehomes](http://century21.com/finehomes) y [century21.com/espanol](http://century21.com/espanol).

**Acerca de la Hispanic Heritage Foundation:** La Hispanic Heritage Foundation es una organización nacional sin fines de lucro enfocada en la educación, la fuerza laboral, el impacto social y la cultura. Visite [www.HispanicHeritage.org](http://www.HispanicHeritage.org).

## city rides cont.

In addition to being a rideshare driver with us, you'll be able to access NAS Pensacola base and provide service direct to the military members on base! 1st Class taxi is permitted to operate directly onto NAS Pensacola whereas other rideshare apps have to drop their customers at the gate and then they have to walk 30 minutes to their barracks. The military members have been wanting an app like this for a long time and CITY RIDES will deliver!

We've created an app just for the Pensacola Metro area to lower the cost for drivers and riders alike! No more high app platform fees for drivers therefore: happy drivers, happy riders! We only charge drivers 25% vs other apps at 35-60%. Win, win!! We want our app to be inclusive for underserved



communities such as the Latino, Vietnamese, and Filipino communities as well as areas such as Cantonment, Beulah, Milton, Pace, Perdido Key, Gulf Breeze, and Navarre areas. And of course, all of Pensacola.

We are recruiting for drivers now and will be rolling out the new app Memorial Day weekend, Fri. May 27th. Earn up to \$1500 per week full time! And of course, you can work part-time as much or as little as you like. God Bless and happy holiday to our veterans!

**Please call 850-760-4993 for sign up. CITY RIDES is a drug-free company.**

# Catholic Charities of Northwest Florida IMMIGRATION SERVICES

Offices located in Pensacola, Panama City,  
Fort Walton Beach, and Tallahassee.

For information on our services, visit  
[www.ccnwfl.org/immigration-services](http://www.ccnwfl.org/immigration-services).  
Contact our office at 850.436.6420 or  
[immigration@cc.ptdiocese.org](mailto:immigration@cc.ptdiocese.org)

Recognized by the US Department of Justice,  
Office of Legal Access Programs.



**STEP ONE fest**

Saturday June 12, 2022  
10am - 4pm  
Fort Walton Beach Landing Park

5 Years of serving the community  
Years of growth  
Years of forging new friendships  
Years of accomplishments  
Years of stepping together

QR code linking to event information

Logo: CATHOLIC CHARITIES NORTHWEST FLORIDA

## ¿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 2022 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!



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



# PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA  
1176 EGLIN PKWY  
SHALIMAR, FL 32579

**850.613.6970**

10% MILITARY DISCOUNT AND  
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



**2 For 1  
DRAFT BEERS &  
HOUSE MARGARTAS  
EVERY DAY!!!!**

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