

CONEXIÓN

Vol 8 • Issue 11 • Nov. 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

“Da las gracias no solo en el Día de Acción de Gracias, sino todos los días de tu vida. Aprecia y nunca des por dado todo lo que tienes”.

- Katherin Pulsifer



El Espíritu Navideño

Por David Triana

“Recuerda, si la Navidad no se encuentra en tu corazón, no la encontrarás debajo de un árbol”.

- Charlotte Carpenter

Cada año, a medida que se acerca la Navidad, mi espíritu se refresca y especialmente cuando pienso en mi amigo Ramón Gonzáles. La razón principal de esto es que de todas las personas en el mundo que he conocido,

Ramón ejemplificó lo que conocemos como Santa o Papá Noel y tener el Espíritu de la Navidad más que nadie.

Hace ya dos años, Santa Ramón sucumbió a causa de complicaciones derivadas del COVID y estoy seguro de que ahora está disfrutando en el cielo cuidando de su familia y de cada niña y niño necesitado, que, si no fuera por el Espíritu de la Navidad en muchas

continúa en la página 18

The Spirit of Christmas

By David Triana

“Remember, if Christmas isn't found in your heart, you won't find it under a tree.” - Charlotte Carpenter

Each year, as Christmas approaches, my spirit gets refreshed and especially when I think about my friend Ramon Gonzales. The main reason for that is that of all the people in the world that I've ever met, Ramon exemplified who we know as

Santa Claus and having the Spirit of Christmas more than anyone.

Two years ago, Santa Ramon succumbed to complications resulting from COVID and I am sure he is now enjoying heaven watching over his family and every needy little girl and boy out there that, if it was not for the Spirit of Christmas within many people throughout the world, would

continued on page 19



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



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



Victor Torrez

Agente de Ventas: 850-345-1030
 vtorrez11984@yahoo.com

**AUTOS NUEVOS
 SEMINUEVOS CERTIFICADOS
 AUTOS Y CAMIONES USADOS**

SE HABLA ESPAÑOL

**622 W. 15th Street
 Panama City, FL 32401**

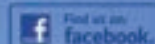
Horas de Operación: Lunes (Mon) - Sábado (Sat): 9am - 7pm
 Domingo (Sun) - Cerrado (Closed)

www.baycars.com

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

Tienda LaMexicana y Taquería

Cynthia Michua
 Owner



tendalamexicanadestin

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



¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!

Tortas | Tacos | Sopes | Burritos | Quesadillas | Platos Especiales

SÁBADO Y DOMINGO - Delicioso Menudo

Grande variedad de produtos brasileiros!

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

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

850-855-0464



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

CONEXIÓN

PUBLISHED BY:
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR
David Triana
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT
Donald Whitney

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

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

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

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

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM
Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS
Lessie Correa

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

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

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

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

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

Okaloosa DEC-C presenta el día de campo familiar

Fuente: Emily Tash, Directora de la Rama de Planificación para el Mejoramiento de la Salud Comunitaria

El Departamento de Salud de Florida en el condado de Okaloosa (DOH-Okaloosa) se complace en anunciar el Día de campo familiar en Chester Pruitt Park el sábado 19 de noviembre. El evento será de 11:00 am a 3:00 pm. El evento es GRATIS y abierto al público. El Día de Campo Familiar es organizado por el grupo Alianza para Niños y Comunidades en Peligro de Drogas (DEC-C) del Condado de Okaloosa.

Habrán muchas cosas emocionantes que sucederán en el evento, que incluyen: Sorteo de premios GRATIS; Juegos de kickball y tee ball; Un área de juegos para niños pequeños menores de 2 años; Tabletas GRATIS con la aplicación Vroom para las primeras 50 familias; Conos de nieve, perritos calientes y palomitas de maíz GRATIS.

El Mes de la participación familiar es un buen momento para celebrar el importante papel que juegan los padres y las familias en el bienestar de sus hijos. El DOH-Okaloosa alienta a los residentes a unirse a nosotros en el Family Field Day. Los asistentes celebrarán el Mes de la participación familiar y aprenderán más sobre cómo puede ayudar a los niños en peligro de drogas en el condado de Okaloosa.

¿Qué es DEC-C? La Alianza del Condado de Okaloosa para Niños y Comunidades en Peligro de Drogas (DEC-C) es parte de la Alianza Nacional para Niños en Peligro de

Drogas (National DEC). DEC-C existe para crear conciencia, brindar capacitaciones y programas, y ofrecer herramientas para ayudar a marcar una diferencia en las vidas de los niños, las familias y las comunidades. En el condado de Okaloosa, DEC-C es parte del grupo OCHIP Healthy Children.

¿Qué es OCHIP? OCHIP es la Asociación para el Mejoramiento de la Salud del Condado de Okaloosa. ¿Nos estamos movilizand por un Okaloosa más saludable! El objetivo del grupo es fomentar un Okaloosa que sea seguro, informado, cariñoso, diverso, tolerante y que tenga acceso a atención médica de calidad. OCHIP está formado por miembros y líderes apasionados de la comunidad que trabajan juntos para abordar los problemas de salud. Esto incluye mejorar la accesibilidad para peatones de nuestra comunidad, aumentar los servicios de salud mental para los estudiantes y ayudar a los padres a criar bebés más saludables. Actualmente, hay cuatro grupos OCHIP: Comportamientos saludables, Niños saludables, Comunidades saludables y Mamás y bebés saludables.

¿Quiere saber más sobre el evento o cómo puede involucrarse con DEC-C u OCHIP? Comuníquese con nosotros enviando un correo electrónico a HealthyOkaloosa@flhealth.gov o llame al 850-344-0662.

Okaloosa DEC-C Presents Family Field Day

Source: Emily Tash, Community Health Improvement Planning Branch Director

The Florida Department of Health in Okaloosa County (DOH-Okaloosa) is excited to announce Family Field Day at Chester Pruitt Park on Saturday, November 19th. The event will be from 11:00 AM to 3:00 PM. The event is FREE and open to the public. Family Field Day is hosted by the Okaloosa County Alliance for Drug Endangered Children and Communities (DEC-C) group.

There will be many exciting things happening at the event including: FREE raffle prizes; Kickball and tee ball games; A play area for young children under age 2; FREE tablets with Vroom app for the first 50 families; FREE snow cones, hotdogs, and popcorn.

continued page 23



Hablemos de Turismo Impuesto de Cama

Por Martín Owen | OrganizaciónOwen.com

Aquí, en la costa norte del Golfo, el turismo generalmente está a cargo de los Consejos de Desarrollo Turístico designados por el condado y su Oficina de Convenciones y Visitantes asociada. Su financiación proviene de un Impuesto de Desarrollo Turístico, comúnmente conocido como Bed Tax, que se cobra a los visitantes de estancias cortas que se alojan en hoteles, alquileres vacacionales y propiedades similares. La cantidad varía en los diferentes condados, pero por lo general está en la región del 5% o 6% de la cantidad que se le cobra al visitante por el alojamiento. El impuesto es recaudado por la industria hotelera y se transfiere a los condados. La ley estatal tiene pautas estrictas sobre cómo se puede gastar el impuesto. En términos simples, los fondos solo se pueden usar para artículos que promuevan o apoyen el turismo y solo se pueden gastar en las áreas de cada condado que realmente recaudan el impuesto. Al igual que con toda la legislación, no es tan simple y claro como eso, pero probablemente capte la idea general.

A menudo se supone que el dinero de los impuestos se gasta en la promoción del turismo. En otras palabras, simple publicidad para animar a más turistas. Afortunadamente ese no es el caso. Cada condado y su TDC/CVB tienen detalles de políticas diferentes, pero permítanme darles un ejemplo de cómo un condado lleva a cabo el proceso. No estoy nombrando el condado, pero todos tienen políticas similares.

Una buena parte del impuesto se destina a apoyar el turismo existente en el condado. Esto cubre la limpieza de la playa, los socorristas, la vigilancia



de la zona turística, los servicios de seguridad y salvamento, el acceso a la playa, los aparcamientos y cosas como los aseos de la zona de la playa. Obviamente esto no está restringido a los turistas. Los residentes locales también utilizan todos estos servicios por lo que se benefician de que los turistas que pagan impuestos paguen por ellos.

Luego hay mejoras en la zona para atraer turistas. Algunas iniciativas recientes han incluido el pago de carriles para bicicletas a lo largo de las carreteras para brindar un entorno ciclista seguro para los turistas, pero nuevamente, los ciclistas locales se benefician enormemente y no pagan ni un centavo en sus propios impuestos. Este condado en particular también ha utilizado el impuesto sobre la cama para financiar parcialmente la compra de propiedades junto a la playa. Luego, estos se convierten en áreas de acceso que permiten a los visitantes de la playa tener lugares para estacionar sus automóviles y disfrutar de la playa. Como gran parte de la propiedad junto a la playa es de propiedad privada,

continúa en la página siguiente

SOUTHERN STAR
IMMIGRATION

TELÉFONO GRATUITO 866.925.5376

Stanley P. Walker
Abogado

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

MEDICARE QUESTIONS?

Our team of trained staff and volunteers are ready to:

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

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

esto puede ser un desafío, pero una vez más, los lugareños también se benefician.

El dinero del Bed Tax también ha contribuido a mejorar las carreteras en las zonas turísticas, reducir la gestión y mejorar la vida de todos.

El condado ha creado arrecifes en alta mar utilizando botes redundantes hundidos y concreto de desecho adecuado. Estos arrecifes artificiales atraen a los peces, lo que a su vez mejora la pesca para los lugareños y los visitantes y atrae a una sección completamente nueva de turistas, los buceadores, que a menudo visitan fuera de la temporada alta de turistas y tienden a gastar más en tiendas de buceo, capitanes de buceo y el local. restaurantes y tiendas.

Hablando de pesca, el dinero del Bed Tax se ha destinado a tratar de reducir la población invasora de peces león. Este esfuerzo ambiental también ayuda a los restaurantes locales, ya que Lion Fish es delicioso y atrae a un nuevo grupo de clientes.

El dinero del Bed Tax se utiliza para apoyar a muchos museos locales. Esto proporciona a los turistas lugares para visitar en los días en que quieren un descanso de la playa. Las escuelas locales también se benefician ya que también hacen uso de los museos.

En el interior, el dinero del Bed Tax se destina a apoyar las rutas de senderismo, los complejos deportivos y otras mejoras que atraen a los turistas, pero que también mejoran las comodidades para quienes vivimos aquí.

Por supuesto, el objetivo del Bed Tax es atraer a más turistas. Sin embargo, la realidad no es alentar más visitas a mediados del verano, sino distribuir a los visitantes de manera más uniforme a lo largo del año. La CVB también ha investigado de dónde vienen los visitantes y cuáles gastan más dinero. Eso les ha permitido apuntar a los turistas que son particularmente valiosos al mover los períodos de visita para distribuir las llegadas y mejorar los ingresos. Para los lugareños, esto fomenta los trabajos durante todo el año, a diferencia de los puestos de temporada.

Eso es solo una pequeña parte de lo que se trata el Desarrollo Turístico. Por supuesto, hay mucho más. Lo importante es que el objetivo no es solo fomentar el turismo, sino mejorar la vida de los locales sin que tengamos que pagar por ello. ¡Todos se benefician y sonríen!



probably get the general idea.

It's often assumed that the tax monies are spent on tourism promotion. In other words, simple advertising to encourage more tourists. Thankfully that's not the case. Each county and its TDC/CVB has different policy detail but let me give you an example of how one county goes about the process. I'm not naming the county but all have similar policies.

A good deal of the tax goes to support existing tourism in the county. This covers beach cleaning, lifeguards, tourist area policing, safety and rescue services, beach access, car parks and things like beach area toilets.

Obviously, this is not restricted to tourists. The local residents also use all these services so they benefit from having the taxed tourists pay for them.

Then there are improvements to the area to attract tourists. Some recent initiatives have included paying for bike lanes along roads to provide a safe cycling environment for tourists, but again local cyclists benefit hugely and don't pay a penny in their own taxes. This particular county has also used bed tax to partially fund the purchase of beach side properties. These are then converted into access areas allowing beach visitors to have places to park their cars and actually enjoy the beach. As much of the beach side property is privately owned, this can be a challenge but once more, locals also benefit.

Bed tax money has also contributed to improving roads in tourist areas, reducing congestion and improving life for everyone.

continued page 21

Let's Talk About Tourism Bed Tax

By Martin Owen | OwenOrganization.com

Here on the Northern Gulf Coast tourism is usually run by county appointed Tourist Development Councils and their associated Convention and Visitor's Bureau. Their funding comes from a Tourist Development Tax, commonly known as Bed Tax, which is charged on short term visitors staying in hotels, vacation rentals and similar properties. The amount varies in different counties but is usually in the region of 5% or 6%

of the amount the visitor is charged for the accommodations. The tax is collected by the lodging industry and passed back to the counties. State law has strict guidelines on how the tax can be spent. In simple terms the funds can only be used for items that promote or support tourism and they can only be spent in the areas of each county that actually collect the tax.

As with all legislation it's not quite as simple and clear cut as that, but you

TALLY Arepas

TEQUEÑOS \$1

CACHAPAS \$5

EMPANADAS \$3

PEPITOS \$10

SPECIALS delivery free

AREPAS \$7

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

305-818-5573

we do cantina



Encontrando esperanza en esta temporada navideña

Por Sheryl Boldt



Lamentablemente, muchas personas tienen dificultades durante las vacaciones.

Si está lidiando con la depresión, ya sea causada por circunstancias devastadoras o por una lucha emocional crónica, este puede ser un triste Día de Acción de Gracias para usted.

Hace años, sufrí una depresión crónica que resultó en múltiples hospitalizaciones. Entiendo algo de lo que estás experimentando. Sé de primera mano la oscuridad y la desesperanza que trae la depresión, así que me gustaría compartir algunos pensamientos.

Primero, no creas la mentira de que a nadie le importa. A veces, las personas dicen todas las cosas equivocadas y pierden la paciencia con su cronograma para superar la depresión. No quieren ser insensibles. A decir verdad, a menudo me quedo corta cuando trato con las luchas en curso de los demás, a pesar de que luché contra la depresión durante años.

En segundo lugar, me gustaría sugerir algo que probablemente hayas escuchado antes, especialmente de tus amigos de la iglesia: Ora. Si alguien ha dicho esto, probablemente te hayas sentido frustrado. Has orado, y orado y orado. Pero dado que los amigos y la

familia no pueden brindarle todo lo que necesita en este momento (tanto como les gustaría), considere acudir, una vez más, a Alguien que es más grande que su depresión.

Clame a Dios, incluso si ha clamado más veces de las que puede contar. Cuéntale sobre tus tristezas, decepciones y miedos. Dile que tienes miedo de que nunca mejorarás y que ya has desgastado a todos los que te rodean. Cierra todo, pasa tiempo con Dios y permite que tu Padre celestial demuestre Su inagotable compasión por ti.

Hebreos 4:16 (NVI), uno de mis versículos favoritos, ofrece mucho ánimo: “Acerquémonos, pues, con confianza al trono de la gracia, para que alcemos misericordia y hallemos gracia para el oportuno socorro”.

Acércate al trono de la gracia, con confianza.

Dios es plenamente consciente de tu realidad. Él te escuchará todo el tiempo que lo necesites. No puedes desgastarlo. Él anhela decirte que te ama, una y otra vez. Especialmente ahora.

Pasa todo el tiempo que necesites leyendo la Palabra de Dios, hablando con Él y permitiendo que Su Palabra hable a tu corazón. Desplaza la oscuridad enfocándote en Él. Cuando

medites en la Palabra de Dios, redescubrirás cuánto te ama tu Padre celestial.

Puedes sobrevivir a la depresión. Puedes experimentar la verdadera esperanza. Oro para que encuentres esa esperanza en esta temporada de Acción de Gracias.

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

Finding hope this holiday season

By Sheryl Boldt

Sadly, many people have a difficult time during the holidays.

If you're dealing with depression, whether it's caused by devastating circumstances or is a chronic emotional struggle, this may be a sad Thanksgiving for you.

Years ago, I suffered with chronic depression that resulted in multiple hospitalizations. I understand some of what you're experiencing. I know firsthand the darkness and hopelessness depression brings so I'd like to share a few thoughts.

First, don't believe the lie that no one cares. Sometimes people say all the wrong things and lose patience with your timetable for overcoming depression. They don't mean to be insensitive. Truth be told, I often fall short when dealing with others' ongoing struggles – even though I battled depression for years.

Second, I'd like to suggest something you've probably heard before, especially from your church friends: Pray. If someone has said this, you've probably felt frustrated. You have prayed – and prayed and prayed. But since friends and family aren't able to provide everything, you need at this time (as much as they'd like to), consider going, once again, to Someone Who is bigger than your depression.

Cry out to God – even if you've cried out more times than you can count. Tell Him about your sadness, disappointments and fears. Tell Him

you're scared you'll never get better, and how you've already worn out everyone around you. Shut everything off, spend time with God and allow your heavenly Father prove His inexhaustible compassion for you.

Hebrews 4:16 (ESV), one of my favorite verses, offers a lot of encouragement: “Let us then with confidence draw near to the throne of grace, that we may receive mercy and find grace to help in time of need.”

Draw near to the throne of grace – with confidence.

God is fully aware of your reality. He will listen for as long as you need Him to. You can't wear Him out. He longs to tell you He loves you, over and over again. Especially now.

Spend as much time as you need reading God's Word, talking to Him and allowing His Word speak to your heart. Displace the darkness by focusing on Him. When you meditate on God's Word, you'll rediscover how much your heavenly Father loves you.

You can survive depression. You can experience true hope. I pray you find that hope this Thanksgiving season.

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



SUELTA Y CONFÍA

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

Creer en ti es lo que necesitas para iniciar el camino que te llevará a conseguir lo que deseas, porque no hay mayor seguridad y confianza que la que tú puedes darte a ti mismo.

Para eso es importante trabajar en tus creencias y en tus emociones para conectar con todo ese poder y amor propio que tienes dentro.

Eres un ser maravilloso con una historia que ha sido perfecta y que te ha traído hasta aquí. Confía primero en ti, en tus dones y talentos, porque hoy tienes la posibilidad de hacerlo distinto.

Todo en la vida ocurre por una razón que va más allá de nuestro entendimiento, aunque a veces puede parecerse injusta y sin sentido, ¿pero sabes qué? Ir bien no significa que las cosas salgan según lo planeado, sino aprender la lección tras cada cosa que nos pasa en la vida y así, evolucionar.

Confía que hay algo más grande que nos sostiene llámalo dios, universo, energía, como quieras y da el salto cuántico, aunque te asuste, aunque el

miedo te paralice al no poder controlar lo qué pasa y que lo que pase no sea precisamente como tú quieres que sea: recuerda que todo va a estar bien, no pasa nada, hazlo con miedo, pero hazlo. Confía en tus posibilidades y en los recursos con los que cuentas.

Si confías y te dejas llevar creyendo que sí va a funcionar, así será.

Recuerda que tu creas tu propia realidad y ella responde a tus creencias, a tus pensamientos y a tus emociones. Cambia lo que piensas, cambia lo que sientes. Por lo que puedes tener esa consciencia de elegir como te quieres sentir y qué quieres soltar para poder ser feliz.

Todo sucede en el tiempo exacto en tu vida; ni un minuto antes, ni uno después. Por ello hoy te invito a soltar y confiar que si se puede. Crea un pacto contigo de amor propio, que te llevará a un nivel más profundo de respeto hacia tu yo interno, a tu Alma.

Confía en ti, sabes más de lo crees que sabes ¡Feliz inicio de Noviembre!

LET GO AND TRUST

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

Believing in yourself is what you need to start the path that will lead you to get what you want, because there is no greater security and confidence than the one you can give yourself.

For that, it is important to work on your beliefs and your emotions to connect with all that power and self-esteem that you have inside.

You are a wonderful being with a story that has been perfect and that has brought you here. Trust yourself

first, in your gifts and talents, because today you have the possibility to do it differently.

Everything in life happens for a reason that goes beyond our understanding, although sometimes it may seem unfair and meaningless, but you know what? Going well does not mean that things go according to plan, but learning the lesson behind everything that happens to us in life and thus, evolve.

Trust that there is something greater that sustains us call it God, universe, energy, whatever you want and take the quantum leap, even if it scares you, even if fear paralyzes you by not being able to control what happens and that what happens is not exactly like you want it to be: remember that everything will be fine, no big deal, do it with fear, but do it. Trust your possibilities and the resources you have. If you trust and let yourself, go believing that it will work, it will.

Remember that you create your own reality and it responds to your beliefs, your thoughts and your emotions.

Change what you think, change what you feel. So, you can have that awareness of choosing how you want to feel and what you want to let go of in order to be happy.

Everything happens at the exact time in your life; not a minute before, not a minute after. That is why today I invite you to let go and trust that you can. Create a pact with yourself of self-love, which will take you to a deeper level of respect for your inner self, your Soul.

Trust you, you know more than you think you do. Happy beginning of November!

Díaz Koontz
business services, inc.

taxes • accounting • payroll

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

LLÁMENOS PARA UNA CITA!

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

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

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

REFLEXIONES QUE SANAN EL ALMA, VOLUMEN 1 – Libro de Nelsi Rossi



Es un libro devocional escrito en prosa y poesía, fundamentado en la Palabra de Dios y en las propias vivencias de la autora. Como ella misma lo describe, Nelsi Mariet Rossi era una mujer con el alma gravemente enferma. Estaba perdiendo la razón sumergida en profunda depresión. Pero en el año 1990 cuando recibió a Jesucristo como Señor y Salvador, todo comenzó a cambiar de manera progresiva. El perdón dio inicio al proceso de su sanidad.

REFLEXIONES QUE SANAN EL ALMA contiene cuatro ejes temáticos alrededor de los cuales giran las Reflexiones: *Salvación. Sanidad. Liberación. Restauración*

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DEL LIBRO?

Brindar ayuda a las personas que necesitan sanar su alma para que puedan disfrutar la vida abundante que Cristo nos ofrece.

Algunas personas que tienen el alma enferma son aquellas que se han enfocado en “Las ramas” y no en la raíz de su mal. Tal como le sucedió a la autora.

sanidadespiritual.com/testimonio

¿POR QUÉ USTED DEBERÍA LEER ESTE LIBRO?

Porque hay enfermedades del alma que son imperceptibles. A causa de nuestra naturaleza pecadora, todos somos vulnerables a contraer enfermedades a nivel del alma y del cuerpo.

Por favor permítanme mencionar como ejemplo algunas enfermedades a nivel del alma: Falta de perdón. Odio. Resentimiento. Amargura. Ira. Celos. Rechazo. Miedo. Envidia. Culpa. Deseos de venganza, entre otros.

Todas las enfermedades mencionadas tienen cura. Todos podemos ser sanados si aplicamos la medicina correcta: Arrepentimiento, humillación, amor, gozo, paz, perdón, fe, adoración, alabanza... (Tópicos de las Reflexiones).



¿CÓMO NACIÓ REFLEXIONES QUE SANAN EL ALMA?

A solas con Dios, en mis Tiempos Devocionales. Durante varios años de vida cristiana.

Mientras oraba, escudriñaba y meditaba en las Santas Escrituras, el Espíritu Santo sanaba mi corazón a través del Poder de la Palabra de Dios.

continúa en la página siguiente

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Primera Iglesia Bautista Hispana de Tallahassee
6494 Thomasville Rd, Tallahassee, FL 32312
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

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

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

La Iglesia Pentecostal Unida Latinoamericana 213 W. 9 ½ Mile Road, Pensacola, FL 32534
Miércoles, 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

REFLEXIONES cont.

¿QUIÉNES DEBERÍAN LEER ESTE LIBRO?

1. La iglesia de Cristo. (Efesios 5:26-27)
2. Los no salvos. (Por su alto contenido evangelístico).
3. Personas en edad escolar. (Por su lenguaje claro y sencillo).

¿DÓNDE ADQUIRIR EL LIBRO? AMAZON: [amazon.com](https://www.amazon.com)
 WEB: sanidadespiritual.com/contacto | Directo: 850-708-2407

Oro que a medida usted profundiza en la lectura, Pueda oír la voz de Dios en lo más íntimo de su ser. Él quiere hablarle, de eso estoy totalmente segura, El Dios de amor justo y santo quiere darse a conocer.

Para Dios todo es posible dice su Palabra bendita, No hay hombre alguno con el poder para liberarte. Solo Cristo salva, transforma, restaura y santifica, Él es la fuente de vida que la sed puede saciarte.

Jesús vino a la tierra para a los cautivos libertar, A ordenar que se les dé gozo y manto de alegría. Fue ungido y enviado para buenas nuevas predicar, El corazón de los quebrantados Jesús vino a vendar, ¡Muchas gracias Señor que has sanado el Alma mía!

Con amor de Dios,
 Nelsi Mariet R

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



2 X 1 MARGARITAS
FRIDAYS

NEW

Hawaiian Fajita!

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

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)



JUAN WYCHE

Por Nick Smith

El papel de un asistente de producción (PA) es difícil y poco apreciado. Está repleto de largas horas de ir a buscar y cargar sin la estimulación intelectual que conlleva, por ejemplo, operar una cámara. Es una posición de nivel de entrada, un peldaño bajo en la escalera de una carrera en el cine. Pero una escalera sin peldaños es inútil. Al igual que con todos los roles en un set, los PA son esenciales para hacer una película.

Las responsabilidades de un PA pueden ser generales (ayudar a mover el equipo, conducir, traer el café) o específicas de un departamento como arte, catering o incluso efectos especiales.

“Todo se mezcla en un solo trabajo, un día”, dice John Wyche, de 31 años, nativo de Pensacola, quien comenzó su carrera como asistente de producción. “He estado en las trincheras de ser PA durante mucho tiempo. Para mí, sentí que era la mejor oportunidad para poner entrar en este ambiente”.

John atribuye su primer concierto de PA a Austin Hermann. “John es una de las personas más confiables con las que he trabajado”, dice Hermann, quien actualmente es productor de contenido de video en Bit-Wizards en Fort Walton Beach, Florida. “Cada vez que una producción me pide recomendaciones sobre el equipo, él es la primera y, por lo general, la única persona a la que hago referencia”.

“Mi carrera realmente comenzó cuando trabajé por primera vez con Calvin Griffin”, recuerda John. “Me ayudó a hacer una película para Mobile Film Scramble. Ahora es el rey de la ciudad [de Pensacola]”.

“John Wyche es la persona que me introdujo por primera vez en la escena

cinematográfica”, dice Griffin. “Él siempre alienta a otros a perseguir sus sueños en el cine. Es un cineasta que no tiene miedo de ir más allá en



medidas creativas para expresar su arte. Estoy muy emocionado de que el mundo vea su trabajo”.

Dado que el cine es un medio colaborativo, se necesita un pueblo, o una ciudad, para ayudar a crecer a un cineasta. John tiene elogios para todos los cineastas que lo ayudaron a comenzar. “Carrie Lee Hunter fue mi gran mentora, me ayudó a hacer mi primer gran progreso. Trey Lane fue lo que me impulsó a empezar a hacer películas por mi cuenta”.

John no es un director estereotípico mandón y masticador de megáfonos. Se presenta como apacible y sin pretensiones. “Es algo difícil expresarme verbal y socialmente”, admite. “Las películas son una forma

de expresar mi punto de vista, la forma en que veo el mundo. Es una forma de comunicación. Con suerte, la gente querrá ver las películas”.

Durante los últimos cuatro años, John pasó de PA y trabajó como productor de cortometrajes (The Proof, Zaza’s Channel, Misguided Reasons, Fragrance of Misconception) y una miniserie (Darshell Sanderfer’s Mate in Waiting, que también ayudó a filmar y directo). El trabajo de Wyche se ve espontáneo, enérgico y lleno de creatividad. A pesar de toda la experiencia que ha adquirido, todavía quiere mejorar su oficio. “Todavía estoy luchando por ser medio bueno”, dice, “pero es algo en lo que paso horas, viendo películas, hablando de películas, siendo un verdadero cinéfilo nerd”.

El cine ha sido un interés de toda la vida para John. “No necesitaba una niñera”, bromea, “todo lo que necesitaba era cable”. En la escuela, la materia era algo en lo que era bueno, y a la edad de 12 años dice que comenzó en serio, “descubrir lo que un director hace.” Su mejor amigo, Matt, trató de convencerlo de que filmara videos de baloncesto y cosas mixtas. Mis padres me compraron una cámara. Todo el mundo me apoyó y cuando mis primos se enteraron de que me convertí en cineasta dijeron: “sí, tiene sentido”.

John le da crédito especialmente a sus padres ‘súper solidarios’ por

ayudarlo a lograr sus sueños. “Les importa mucho la educación”, dice. “Me han ayudado muchísimo y siempre han creído en mí, aunque yo no creyera en mí mismo”.

Animado por sus padres, John se mudó a Savannah, Georgia, para obtener su Maestría en Cine en SCAD, la prestigiosa escuela de Arte y Diseño. ‘Estoy filmando mi tesis pronto. Estaré haciendo crowdsourcing, así que mire este espacio’.

Después de la universidad, el plan de John es continuar trabajando en películas en Atlanta (“en el estudio Marvel, ¡Zoe Saldana me saludó desde su auto!”), escribir, dirigir y producir su propio trabajo y ayudar a otros cineastas a completar sus proyectos. Se apresura a señalar que no necesitas una maestría o incluso un equipo para comenzar como cineasta.

“Tienes que hacerlo”, dice, “toma una cámara”. Hacer una película por ti mismo es la mejor manera de empezar. Piensa en una idea, tómalala en tu habitación o donde sea. De esa manera tienes que hacer un poco de todo: megafonía, sonido. Tiene que ser coherente. En el siguiente, traes amigos y actores”.

Desde PA hasta productor, el entusiasmo de John es evidente en todo su trabajo. “Quiero tatuarme mi filmografía como una manifestación”, dice. “Estaré cubierto de ellos antes de llegar a los 40”.

hacemos tres cosas sencillas:

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

JOHN WYCHE

By Nick Smith

The role of a Production Assistant (PA) is tough and unappreciated. It's packed with long hours of fetching and carrying without the intellectual stimulation that comes with, for example, operating a camera. It's an entry level position, a low rung on the ladder of a career in filmmaking. But a ladder without rungs is useless. As with all roles on a set, PAs are essential to get a movie made.

'Whenever a production asks me for any recommendations on crew, he is the first and usually only person I reference.'

'My career really kicked off when I first worked with Calvin Griffin,' John recalls. 'He helped me make a film for the Mobile Film Scramble. He's the king of the city [of Pensacola] now.'

'John Wyche is the person who first introduced me to the film scene,' says



A PA's responsibilities can be general – helping to move gear, driving, getting coffee – or specific to a department like art, catering or even special effects.

'It all kind of blends together into one job, one day,' says Pensacola native John Wyche, 31, who began his career as a Production Assistant. 'I've been in the PA trenches for a very long time. For me I felt like it was the best opportunity to get my foot in the door.'

John credits his first PA gig to Austin Hermann. 'John is one of the most dependable guys I've worked with,' says Hermann, who is currently a video content producer at Bit-Wizards in Fort Walton Beach, Florida.

Griffin. 'He always encourages others to pursue their dreams in film. He is a filmmaker who is not afraid to go above and beyond in creative measures to express his art. I am so excited for the world to see his work.'

Since film is a collaborative medium, it takes a village – or a city – to help a movie maker grow. John has praise for all the filmmakers who helped him get started. 'Carrie Lee Hunter was my big mentor, she helped me make my first big progress. Trey Lane was the impetus for me to start making films on my own.'

John is not a stereotypical bossy, loudhailer-chewing director. He comes

across as mild and unassuming. 'It's a difficult thing to express myself verbally and socially,' he admits. 'Films are a way of expressing my point of view, the way I see the world. It's a way of communication. Hopefully people will want to see the films.'

Over the past four years, John has progressed from PA and worked as a producer on short films (The Proof, Zaza's Channel, Misguided Reasons, Fragrance of Misconception) and a mini-series (Darshell Sanderfer's Mate in Waiting, which he also helped film and direct). Wyche's work looks spontaneous, energetic and full of creativity. Despite all the experience he's gained, he still wants to improve his craft. 'I'm still struggling to get halfway good,' he says, 'but it's something I just spend hours on, watching films, talking films, being a real nerdy cinephile.'

Cinema has been a lifelong interest for John. 'I didn't need a babysitter,' he jokes, 'all I needed was cable.' In school the subject was something he was good at, and at the age of 12 he says he started seriously, 'figuring out what a director does.' His best friend Matt tried to get him to shoot basketball videos and mixtape stuff. 'My parents bought me a camera. Everybody was supportive and when my cousins found out that I became a filmmaker they said, "yeah it makes sense."'

John especially credits his 'super supportive' parents with helping him achieve his dreams. 'They're big on education, gung-ho,' he says. 'They've helped me out enormously and they've always believed in me, even if I didn't believe in myself.'

Egged on by his folks, John has moved to Savannah, Georgia to earn his Masters in Film at SCAD, the prestigious Art and Design school. 'I'm shooting my thesis soon. I will be doing crowdsourcing so watch this space.'

After college, John's plan is to continue working on films in Atlanta ('at the Marvel studio, Zoe Saldana waved at me from her car!'), write, direct and produce his own work, and help other filmmakers to complete their projects. He's quick to point out that you don't need a Master's or even a crew to get started as a filmmaker.

'You gotta do it,' he says, 'grab a camera. Making a film by yourself is the best way to start out. Come up with an idea, shoot it in your room or wherever. That way you have to do a little bit of everything - PAing, sound. It has to be coherent. On the next one, you bring in friends and actors.'

From PA to producer, John's enthusiasm is evident in all his work. 'I want to tattoo my filmography on myself as a manifestation,' he says. 'I'll be covered in them before I get to 40.'

¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

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

Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081

kismethinfluencermarketing@gmail.com

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee

Carmen and Jeff Gardner: (407) 712-5392 - Pensacola

Carolina Fierro: (850) 225-4897 - Crestview/Niceville

Kismeth Meléndez - 787-922-5081 - Mobile/Southern, Alabama

Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com



La Historia de Más o Menos

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

La historia de una enfermedad es esencial. Nos ayuda a llegar al posible diagnóstico diferencial y nos permite delimitar tratamientos.

El mes pasado discutimos las expectativas que algunas personas tienen de la medicina que no son realistas. Este mes discutiremos: ¿por qué es tan importante la historia de la enfermedad?

Muchos pacientes se presentan con un historial muy poco claro de por qué han venido a la oficina. Cuando se le pregunta cuándo comenzaron los síntomas, la respuesta es “durante algún tiempo” o “más o menos”.

“¿Durante algún tiempo?” o “¿más o menos?” ¿Qué significa eso? Como puede imaginar, se necesita saber más. Así que hoy hablaremos de del historial.

Historial de la enfermedad

actual (HEA): por lo general, es una descripción cronológica de la progresión de la afección desde que se enfermó por primera vez hasta el momento de la visita. Es subjetivo. La historia de la condición actual es esencial.

Se harán preguntas que ayuden a pintar el cuadro para el diagnóstico diferencial.

Algunas preguntas básicas son:

- ¿Cuándo empezó el problema?
- ¿Qué estabas haciendo cuando empezó?
- Qué tipo de dolor tienes, agudo, pulsante, intermitente o continuo.
- ¿Dónde está el dolor?
- ¿Qué malo es el dolor?
- ¿Cuándo ocurre el problema?
- Qué lo hace mejora o hacerlo peor?
- ¿Qué otros síntomas tienes?
- ¿Tratamientos previos o revisiones?



Se agregan más preguntas para dilucidar alguna información adicional. La lista puede ser extensa o corta, según los diagnósticos de sospecha o las respuestas dadas.

La información debe ser inmediata y tan precisa como sea posible. Retener o exagerar la información solo enturbia o retrasa la evaluación.

Usemos el dolor abdominal como un ejemplo de por qué es esencial aclarar la historia clínica.

Un hombre de 30 años se presenta en la clínica con una queja de dolor abdominal intenso. La siguiente es la historia obtenida. C es para la clínica y P es para el paciente.

P “me duele el estómago”. él señala el área abdominal.

C “¿Cuándo empezó?”

P “Más o menos”.

C Más o menos cuando.

P a veces

C ¿Dónde te duele?

P en todas partes

C ¿Cuándo duele?

P Todos los días

C ¿Algo lo hace doler?

P “No”

C “Describe el dolor”.

P “me duele”.

C sostenido o sordo constante o va y viene.

P todo eso

C ¿Qué lo hace mejor o peor?

P Nada.

C ¿Ha tenido algún problema como este antes?

P NO

C ¿Ha sido visto por esto antes o ha tomado algún tratamiento?

P NO

Se consideran diferentes causas de dolor abdominal dependiendo de si el dolor comenzó hace una hora, un día, un mes o un año. ¡Así que más o menos no ayuda! Se discutió la opción de comenzar a tratar las dolencias más comunes.

The History of More or Less

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

The history of an illness is essential. It helps us ascertain the possible differential diagnosis and allows us to delineate treatments.

Last month we discussed expectations some people have of medicine which are unrealistic. This month we will discuss - why the history of the illness is so important?

Many patients have presented with a very unclear history of why they have come into the office. When questioned about when the symptoms started, the response is “for some time” or “more or less.”

“For some time?” or “more or less?” What does that mean? As you can imagine, more is needed to help the provider. So today, we will discuss history.

History of Present Illness (HPI): This is usually a chronological description of the condition’s progression from when first sick up to the time of the

visit. It is subjective, as it is when you tell us about your symptoms. The history of the current condition is essential in our detective acumen.

Questions will be asked that help paint the picture for differential diagnosis.

When the patient returned after several weeks, he informed the clinic that the same treatment had been attempted before and did not work. His wife accompanied him and was annoyed because nothing was done. She gave us the true and complete history.

His wife says he drinks and consumes large quantities of spicy foods daily. He has diabetes and was told he had GERD in the past, but never took his medication. He complains of heartburn. His evaluation was delayed because he did not communicate or tell the history. He had chronic problems, and we did not know he was diabetic and alcoholic with GERD changing the differential diagnosis.

With the correct history, he would have been referred to a specialist, where he was found to have severe gastritis and the beginning of an ulcer.

Some basic questions are:

- When did the problem start?
- What were you doing when it started?
- What type of pain do you have, sharp or dull, pulsing, intermittent, or continual.
- Where is the pain?
- How bad is it?
- When does the problem occur?
- What makes it better or worse?
- What other symptoms do you have with it?
- Previous treatments or workups?

Further questions are added to elucidate some additional information. The list can be extensive or short,

depending on the suspected diagnoses or answers given.

The information must be forthcoming and as precise as it can be. Holding back or exaggerating information only clouds or delays the assessment.

Let us use abdominal pain as an example of why clear history is essential.

A 30-year-old man presents at the clinic with a complaint of severe abdominal pain. The following is the history obtained. C is for the clinic, and P is for the patient.

P "my stomach hurts." he points to the abdominal area.

C "When did it start?"

P "More or less."

C More or Less when?

P Sometimes

C Where does it hurt?

P Everywhere

C When does it hurt?

P Everyday

C Does something make it hurt?

P "No"

C "Describe the pain."

P "It hurts."

C Sharp or dull? Constant or comes and goes?

P All of that

C What makes it better or worse?

P Nothing.

C Have you had any problems like this before?

P NO

C Have you been seen for this before or taken any treatment?

P NO

Different causes of abdominal pain are considered depending on whether the pain started an hour ago, a day ago, a month ago, or a year ago. So more or less does not help! The choice to begin treating the most common ailments was discussed.

When the patient returned after several weeks, he informed the clinic that the same treatment had been tried before and did not work. His wife accompanied him and was upset that nothing was done. She gave us the true, complete history.

His wife says he drinks and consumes large amounts of spicy foods daily. He has diabetes and was told he had GERD in the past but never takes his medication. then complains His workup was delayed because he was not forthcoming or with the history. He had chronic problems, and not telling us he was diabetic and alcoholic with GERD changed the differential workup.

With appropriate history, he would have been sent earlier to a specialist, where he was found to have severe gastritis and the beginning of an ulcer.



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





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




OVER 140 YEARS OF EXPERIENCE IN THE RESTAURANT INDUSTRY

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



Bear Bryant acerca de “el darse por vencido”

Por James C. Price, 7 de octubre de 2022, Express Employment Professionals



El otoño está en el aire y, para muchos, eso significa que el fútbol americano universitario ya está en marcha. Desde pasear con amigos y familiares hasta animar a tu alma mater, América del Norte disfruta de uno de sus pasatiempos favoritos durante esta temporada. Y si bien puede ser simplemente entretenimiento para algunos, los líderes pueden encontrar inspiración y consejos en el campo. De hecho, algunos de los mejores líderes han sido entrenadores legendarios al frente de equipos en los juegos de los sábados. Y uno se destaca por encima de todos ellos: el entrenador del Salón de la Fama del Fútbol Americano Universitario, Bear Bryant.

Comenzando su carrera como entrenador en 1936 después de una exitosa carrera de fútbol americano universitario jugando para la Universidad de Alabama, Bryant fue entrenador en Maryland, Kentucky y Texas A&M antes de encontrar su hogar en su alma mater. Entre 1958 y 1982, Bryant se consolidó como uno de los mejores entrenadores de fútbol

universitario de la historia, si no el mejor. Cuenta con seis campeonatos nacionales y 14 campeonatos de la Conferencia del Sureste, así como tres premios de Entrenador del Año de la AFCA y 12 de Entrenador del Año de la SEC.

Sabía cómo motivar, entrenar y conducir a sus estudiantes-atletas a la victoria. Y su consejo sobre perseguir metas y nunca darse por vencido es tan útil ahora como lo fue durante su legendaria carrera.

“Si crees en ti mismo y tienes dedicación y orgullo, y nunca te rindes, serás un ganador. El precio de la victoria es alto, pero también lo son las recompensas”.

Bear sabía que debes sacrificar las cosas que quieres en el momento por las cosas que quieres más. Se necesita enfoque y determinación para ver una meta o proyecto hasta el final. Y aunque a veces tienes que decir no a otras metas más pequeñas, tú y tu equipo encontrarán la satisfacción de lograr sus planes originales debido a los sacrificios que hagan en el camino. Dejar de fumar para concentrarse en

otras tareas o elementos nunca debe ser una opción. De hecho, como dice Bear, el acto de renunciar es mucho más fácil que seguir adelante.

“Nunca te rindas. Es la evasión más fácil del mundo. Márcale un objetivo y no te rindas hasta lograrlo. Cuando lo alcances, establece otra meta y no te rindas hasta que la alcances. Nunca te rindas.”

Tener objetivos establecidos para que su equipo los alcance es clave para el enfoque, la motivación y la productividad. Es cierto el viejo dicho de que nunca es bueno dormirte en tus laureles. Una vez que tenga éxito inicialmente, es hora de esforzarse por alcanzar el siguiente nivel de éxito. Porque una vez que comience a sentirse cómodo, puede comenzar a permitir que la actitud de darse por vencido se meta en su organización. Y

al igual que el rendirse, la frecuencia engendra facilidad.

“La primera vez que renuncias, es difícil. La segunda vez, se vuelve más fácil. La tercera vez, ni siquiera tienes que pensar en ello.”

Sin embargo, el hecho de que no abandones un objetivo o un proyecto no significa que disfrutarás de una tasa de éxito del 100 %. Pero como dice Bear, a veces es importante perder de vez en cuando. Desarrolla el carácter, la humildad y el impulso para ganar aún más.

“Es muy importante ganar con humildad. También es importante perder. Odio perder más que nadie, pero si nunca pierdes no sabrás cómo actuar. Si pierdes con humildad, entonces puedes volver”.

Bear Bryant on Quitting

By James C. Price, October 7, 2022, Express Employment Professionals

Fall is in the air, and for many, that means college football is well under way. From tailgating with friends and family to cheering on your alma mater, North America enjoys one of its favorite pastimes during this season. And while it may simply be entertainment for some, leaders can find inspiration and advice on the field. In fact, some of the best leaders have been legendary coaches leading teams on the gridiron on Saturdays. And one stands out above them all: College Football Hall of Fame coach Bear Bryant.

Starting his coaching career in 1936 after a successful college football career playing for the University of Alabama, Bryant was a head coach at Maryland, Kentucky, and Texas A&M before finding his home back at his alma mater. Between 1958 and 1982, Bryant solidified himself as one of, if not the best, college football coaches in history. He boasts six national championships and 14 Southeastern Conference

championships, as well as three AFCA Coach of the Year and 12 SEC Coach of the Year awards.

He knew how to motivate, train, and lead his student-athletes to victory. And his advice on pursuing goals and never quitting is just as helpful now as it was during his legendary career.

“If you believe in yourself and have dedication and pride—and never quit—you’ll be a winner. The price of victory is high but so are the rewards.”

Bear knew that you must sacrifice things you want in the moment for things you want more. It takes focus and determination to see a goal or project through to the end. And while sometimes you have to say no to other smaller goals, you and your team will find the satisfaction of achieving your original plans due to the sacrifices you make along the way. Quitting to focus on other tasks or items should never be an option. In fact, as Bear puts it, the

continued page 20

PETER BOULWARE



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

CON NUEVA GERENCIA



AUTOS NUEVOS



Certified
Used Vehicles

AUTOS TOYOTA
SEMINUEVOS CERTIFICADOS



AUTOS Y CAMIONES
USADOS



MARIO GONZALEZ
Gerente de Negocios



JEREMY CORNEIL
Gerente de Ventas



DANI REINA
Vendedora de Autos



JOSE ARROYO-MILLET
Vendedor de Autos



JESSICA VICENTES
Especialista en
Intercambio de
Vehiculos



NICOLAS LOPEZ
Vendedor de Autos



DODDGLAS ANAZ
Consultor de Servicios



JOHN PLOCH
Vendedor de Autos



JUAN PLOCH
Vendedor de Autos



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

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

PeterBoulwareToyota.com

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



PENSACOLA WOMEN'S HISPANIC NETWORK EVENT

Oct 27, 2022: The first 'Pensacola Women's Hispanic Network Event', hosted by Plaintiffs' Gambit in collaboration with MelMiche (Melanie Luna and Michele Schamberger), was held at a lavish Pensacola Beach House.

MelMiche's empowerment movement was palpable as women navigated the room starting first as strangers and quickly becoming long-time friends.

The theme was immediately seen and felt: unity in community. The night was a huge success, filled with food, fun, laughter, and, of course, dancing!

Life's A Dance Studio's Victor Luna led a salsa samba group class that had the women gliding across the floor asking for the song not to end.

The event was made possible with the following incredible sponsors: aDoor Property Management; SIGMA Accounting & Consulting, Diyee Del Portal; Jumping Lomo Peruvian Food

truck, Jess Gonzales; Viva Chile Cafe - Rincon Latino, Patricia Rojas; Peru & international food flavor LLC, Maria Linomontes; Guadalupe Tex-Mex Kitchen, Roberto Paucar Ramos; LD Haute Couture - Wedding & Formal Dress Alterations, L Dary Lopez; The Boozy Bartender, Brittany Blankenship; Life's A Dance Studio, Victor Luna/ Melanie Luna.

For more about MelMiche: www.facebook.com/EmpoweredByMelMiche. For more about Plaintiff's Gambit: www.plaintiffsgambit.com

Source: Melanie Luna



PLAINTIFFS' GAMBIT
Litigation & Trial Logistics



CONEXION MEDIA GROUP Y META NETWORKING SOCIAL

18 de octubre de 2022: ¡CMG, en asociación con META Inc. (Mujeres Emprendedoras y Talentosas), organizó una reunión social exitosa y divertida!

¡Emprendedores, dueños de negocios y líderes sin fines de lucro de toda la Costa del Golfo asistieron y AMPLIARON SU RED mientras disfrutaban de la excelente comida de Fuego Café & Grill en Fort Walton Beach!

¡El evento fue en español e inglés y agradecemos a todos nuestros amigos no hispanos por acompañarnos!

¡Un agradecimiento especial a la oradora invitada Sylvia Skultety por su maravillosa presentación y sus sabios consejos!

¡Gracias también a Nancy Quiñones, presidenta de la Cámara de Comercio Hispana de Puerto Rico en Jacksonville, quien se unió al evento a través de ZOOM!

MUCHAS GRACIAS a Carolina Fierro Rojas, Brenda Stephens, Kelly Santiago y Jaidy Jack, los líderes de META por hacer un gran trabajo organizándolo e invitando a muchos de sus amigos y asociados.

Acerca de META: www.facebook.com/METAEMERALDCOAST

Acerca de Fuego Café & Grill: www.facebook.com/FuegoCafeGrill





18TH ANNUAL



EMERALD COAST

Christmas Miracle Children's Fiesta

"UNITING THE COMMUNITY... FOR THE CHILDREN!"

SUNDAY, DECEMBER 18, 1:00PM - 6:00PM

THE NORTHWEST FLORIDA FAIRGROUNDS

1958 LEWIS TURNER BOULEVARD | FORT WALTON BEACH, FL 32547

The Fiesta is for financially challenged families.
La Fiesta es pro-familias de bajos recursos.

FROM 1PM - 2PM: ONLY FAMILIES WITH SPECIAL NEEDS KIDS ALLOWED! 2PM - 6PM General Public Allowed
1PM - 2 PM: ¡SOLO FAMILIAS DE NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES SERÁN ADMITIDAS!
2PM 6PM: Abierto al público en general

FREE! NEW TOYS, BIKES & PRIZES!
¡GRATIS: JUGUETES NUEVOS, BICICLETAS Y PREMIOS!

¡PATROCINADORES Y DONANTES BIENVENIDOS!
Business Sponsorships and Donations Welcomed!

GRACIAS TO OUR SPONSORS/SUPPORTERS



For Details: 850.368.3505 | united4agoodcause@gmail.com
www.unitedforagoodcause.org | [UnitedForAGoodCauseInc](https://www.facebook.com/UnitedForAGoodCauseInc)

Espíritu Navideño cont.

personas alrededor del mundo, esos niños no tendrían ni un juguete para Navidad.

La temporada de generosidad, la temporada de servir, la temporada de esperanza. La Navidad se describe de muchas formas diferentes en todo el mundo, pero en mi humilde opinión, representa principalmente la generosidad. El Espíritu de generosidad es poderoso, ya sea al dar un regalo especial a un ser querido, y más aún, cuando se lo damos a otros que ni siquiera conocemos.

Ramón Gonzáles vivía en South Tucson, Arizona. En 1970, al ver que los padres de los niños donde vivía no tenían dinero para comprar regalos en Navidad, a Ramón se le ocurrió que podía hacer algo al respecto.



Ramón tampoco tenía mucho dinero, pero con lo que tenía compró hot dogs y otras cosas y organizó una fiesta de Navidad e invitó a todas las familias de su barrio. Además de la comida, se aseguró de comprar algunos juguetes para cada niño. Fue así como Santa Ramón, fundó lo que hoy se conoce como “El Milagro de Ramón en la Calle 31” (o Navidad en el Barrio).

Durante los últimos años, a la fiesta que fundó Santa Ramón, han atendido más de 10,000 niños cada diciembre y Santa Ramón y su pequeña familia, han sido la fuerza que motiva a toda esa zona de Arizona a UNIRSE para asegurar que los niños de escasos recursos reciban algo en Navidad. Aunque Ramon ya no está físicamente con ellos, sus hijos, su esposa y los

verdaderos amigos de Santa Ramon y sus patrocinadores y donantes, se han asegurado de continuar su fiesta y por ente, continuar la legacia que el dejó.

En 2005, junto con varios hispanos y no hispanos de buen corazón, fundamos lo que originalmente le llamamos “LUCES NAVIDENAS” y que después de volvió la Fiesta Navideña El Milagro en la Costa Esmeralda aquí en Fort Walton Beach. Santa Ramón le apodo “la hija de su Fiesta.”

Este próximo 18 de diciembre, un grupo diverso y multicultural de individuos, se asegurará que la 18ª Fiesta anual sea todo un éxito. Es organizada por líderes de la fundación United for a Good Cause Inc. (Unidos por una Buena Causa) con el fin de servir a niños y niñas de familias con dificultades económicas.

Para obtener más detalles sobre la Fiesta, consulte el anuncio en esta edición o visite el sitio web de la organización: unitedforagoodcause.org.

La Fiesta El Milagro Navideño se inspiró en el poderoso ejemplo de generosidad de Ramón. Hay miles de niños en nuestra área que provienen de familias con dificultades económicas y seguro aún más después de dos años de pandemia. Familias que simplemente no tienen los medios para darles regalos a sus hijos durante la Navidad. Nuestra organización, a través de la fiesta, nos da y le da a usted la oportunidad de asegurarse de que el Espíritu de Navidad esté vivo, ¡una oportunidad para que usted también sea SANTA CLAUS!

Te invitamos a ser parte de este gran evento y unirse a nosotros como voluntario o donando un juguete o haciendo una contribución monetaria para ello.

Vaya a Facebook o al sitio web de la fundación para más información. www.unitedforagoodcause.org.

¡Dios los bendiga y tenga una muy Feliz Navidad!

ProHealth

MEDICAL MEMBERSHIP

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

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

\$45/mo

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

BEAT THE HIGH COST OF HEALTHCARE!

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

\$540

Full Year of Coverage

And so much more!

Healthcare Services Provided For:

Servicios de atención médica adicionales incluyen

■ Minor Emergencies	■ Anxiety
■ High Blood Pressure	■ High Cholesterol
■ Physicals (DOT, School, Sports ...)	■ Women's Health
■ Diabetes Management	■ Arthritis, Joint Pain
■ Colds, Sore Throat, Fever	■ Weight Loss Program
■ Flu-Like Symptoms	■ And much more!

¡Pacientes de habla hispana son bienvenidos!

Gulf Breeze 1157 Gulf Breeze Pkwy (850) 677-0737

Pensacola 6005 College Pkwy. #2 (850) 549-3379

ProHealthFL.com

Spirit of Christmas cont.



otherwise not have even a little toy for Christmas.

The season of giving, the season of serving, the season of hope.

Christmas is described in many different ways around the world, but IMHO it primarily represents generosity. The Spirit of generosity is powerful, whether when giving a special gift to a loved one, and even more so, when we give it to others we don't even know.

Ramón Gonzales lived in South Tucson, Arizona. In 1970, when the parents of the children where he lived did not have money to buy gifts at Christmas, it occurred to Ramón that he could do something about it.

Ramón didn't have much money either, but with what he had he bought hot dogs and other things and organized a Christmas party and invited all the families in his neighborhood. In addition to food, he made sure to buy some toys for each child. This is how Santa Ramon founded what is now known as "El Milagro de Ramón on Calle 31" (or Christmas in the Neighborhood).

During the last years, the party that Santa Ramón founded, has been attended by more than 10,000 children every December and Santa Ramón and his small family, have been the force that motivates all that area of Arizona to UNITE to ensure that children of scarce resources receive something

at Christmas. Although Ramon is no longer physically with them, his children, his wife and the true friends of Santa Ramon and his sponsors and donors, have made sure to continue his party and thus continue the legacy he left behind.

In 2005, together with several kind hearted Hispanics and non-Hispanics, we founded what we originally called "LUCES NAVIDENAS" and that became the Emerald Coast Christmas Miracle Fiesta here in Fort Walton Beach and which, Santa Ramon nickname "the daughter of his Fiesta."

This coming December 18, a diverse and multicultural group of individuals will make sure the 18th annual is also a great success! It is organized by leaders from United for a Good Cause Inc. in order to serve boys and girls from financially challenged families.

For more details on the Fiesta, see the ad in this edition or visit the organization's website: unitedforagoodcause.org.

The Christmas Miracle Fiesta was inspired by Ramón's powerful example of generosity. There are thousands of children in our area who come from families with financial difficulties and even more sure after two years of pandemic. Families who simply do not have the means to give their children gifts during Christmas. Our organization, through the party, gives us and gives you the opportunity to make sure that the Spirit of Christmas is alive, an opportunity for you to be SANTA CLAUS too!

We invite you to be part of this great event and join us as a volunteer or by donating a toy or making a monetary contribution for it. Go to Facebook or the foundation's website for more information. www.unitedforagoodcause.org

God bless you and have a very Merry Christmas!

RENT A C.E.O. NOW!
¡RENTA TU PROPIO DIRECTOR EJECUTIVO!

Do you REALLY want to be a successful business owner, entrepreneur, or leader?
¿REALMENTE quieres éxito en tu negocio, como emprendedor o lider?

WE PROVIDE SIMPLE SOLUTIONS TO COMPLEX CHALLENGES

Learn the 7 Habits Needed for Success

- Attitude
- Mindset
- Perseverance
- Communication
- Forward Thinking
- Accountability
- Leadership



BLACK SWAN INTERNATIONAL



LARRY SMITH,
PROFESSIONAL BUSINESS COACH

850-566-1447 | LARRY@LARRYSMITH.COACH
WWW.BLACKSWANBUSINESS.COM

FUEGO GRILL

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



ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

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

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



SCAN ME

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

Evaluación de sus beneficios de Medicare

El servicio local gratuito ayuda a revisar sus opciones de planes de Medicare para 2023

Fuente: Marti Hearn, hearnm@nwflaaa.org, 850-494-7100

PENSACOLA: ¿Sabía que las personas con planes de salud y medicamentos de Medicare pueden hacer cambios cada año, como el costo, la cobertura, los formularios de medicamentos y qué proveedores y farmacias están en sus redes? Si ha estado esperando para hacer cambios en su plan de medicamentos recetados de Medicare o Medicare Advantage, ¡no espere más! El Período de Inscripción Abierta (OEP, por sus siglas en inglés) es el momento de hacer los ajustes necesarios a su plan para garantizar que tenga la mejor cobertura que complementa sus necesidades de salud para 2023.

Medicare puede ser un tema desalentador para la mayoría de las personas y el período de inscripción abierta solo se extiende desde el 15 de octubre de 2022 hasta el 7 de diciembre de 2022, ¡pero no tiene que hacerlo solo! Durante este tiempo, apóyese en los consejos de los expertos y utilice un recurso local valioso: el programa SHINE (Sirviendo las Necesidades de Seguro Médico de los Ancianos).

SHINE es un programa del Departamento de Asuntos de Personas Mayores de Florida y se opera localmente a través de la Agencia para el Envejecimiento del Área del Noroeste de Florida. Los consejeros de SHINE especialmente capacitados ayudan a educar y capacitar a los beneficiarios de Medicare, sus familias y cuidadores para que comprendan sus opciones de atención médica y puedan tomar las mejores decisiones para sus necesidades individuales. La misión de SHINE es brindar información gratuita e imparcial sobre Medicare y Medicaid para los beneficiarios, sus familias y los cuidadores. SHINE también educa a los beneficiarios para proteger, detectar y denunciar posibles errores, fraudes y abusos con su cobertura de Medicare. SHINE alienta encarecidamente a los beneficiarios a estar atentos a su Aviso Anual de Cambio (ANOC por sus siglas en inglés), que debieron recibir de su plan a más tardar el 30 de septiembre de 2022. Revisar sus beneficios y evaluar sus opciones de atención médica cada año es de vital importancia para

continúa en la página 28



Loren E. Beltran, B.S., B.A.
Habla 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 ITIN
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

★ Military Discounts ★

Bear Bryant cont.

act of quitting is far easier than pushing forward.

"Never quit. It is the easiest cop-out in the world. Set a goal and don't quit until you attain it. When you do attain it, set another goal, and don't quit until you reach it. Never quit."

Having goals set up for your team to achieve is key for continued focus, motivation, and productivity. The old saying is true that it's never good to rest on your laurels. Once you are initially successful, it's time to strive for that next level of success. Because once you start getting comfortable, you may begin to allow the quitting attitude to seep into your organization. And just like quitting, frequency begets ease.

"The first time you quit, it's hard. The second time, it gets easier. The third time, you don't even have to think about it."

However, just because you don't quit on a goal or a project, doesn't mean you will enjoy a 100% success rate. But as Bear puts it, sometimes it's important



to lose occasionally. It builds character, humility, and drive to win even more.

"It's awfully important to win with humility. It's also important to lose. I hate to lose worse than anyone, but if you never lose you won't know how to act. If you lose with humility, then you can come back."

¿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)

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“La gratitud es el sentimiento interno de bondad recibida. El agradecimiento es el impulso natural para expresar ese sentimiento. El agradecimiento es el seguimiento de ese impulso”.

“Gratitude is the inward feeling of kindness received. Thankfulness is the natural impulse to express that feeling. Thanksgiving is the following of that impulse.”

– Henry Van Dyke

SUDOKU

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

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

Tourism cont.

The county has created off-shore reefs using sunken redundant boats and suitable waste concrete. These artificial reefs attract fish which in turn improves fishing for locals and visitors and brings in a whole new section of tourists - scuba divers - who often visit outside the busy tourists' season and tend to spend more with dive shops, dive captains and the local restaurants and stores.

Talking of fishing, bed tax money has gone into trying to reduce the invasive Lion Fish population. This environmental effort also helps the local restaurants as Lion Fish are delicious and attract a whole new set of customers.

Bed tax money is used to support many local museums. This provides tourists with places to visit on days when they want a break from the beach. Local schools also benefit as they make use of the museums as well.

Inland, bed tax money goes to support hiking trails, sports complexes and other improvements that do attract tourists, but also improve amenities for those of us who live here.

Of course, the aim of the bed tax is to attract more tourists. However, the reality is not to encourage more visitation in the middle of summer but to spread the visitors more evenly across the year. The CVB has also carried out research into where the

visitors come from and which ones spend more money. That has allowed them to target the tourists who are particularly valuable while moving the visitation periods to spread out the arrivals and improve the income. For the locals this encourages year-round jobs, as opposed to seasonal positions.

That's only a small part of what Tourism Development is all about. There's much more to it of course. The important thing is that the aim is to not only encourage tourism, but to improve life for us locals without our having to pay for it. Everybody benefits and smiles!

Crestview / Niceville

¡ANUNCIATE EN CONEXIÓN!

ADVERTISE IN CONEXIÓN!

CAROLINA FIERRO: 850-225-4897

conexioncrestview@gmail.com

conexionflorida@gmail.com



Apoya a las Familias en St. Jude Children's Research Hospital® al Mismo Tiempo que Alimentas a Tu Familia en Domino's®

ANN ARBOR, Mich., 24 de octubre de 2022 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ - Durante la época que se aproxima de dar a otros, Domino's Pizza Inc. (NYSE: DPZ), la compañía de pizza más grande del mundo, está pidiendo a los clientes que piensen en los niños de St. Jude Children's Research Hospital® en la noche de pizza. Desde hoy hasta el 8 de enero de 2023 dona con tu pedido y ayuda a St. Jude en su misión: Finding cures. Saving children (Encontrar curas. Salvar a los niños).

“Domino's se enfoca en hacer una diferencia”, dijo Jenny Fouracre, vocera de Domino's. “Y durante la campaña Thanks and Giving® de St. Jude, los clientes de Domino's son quienes hacen la diferencia para los niños de St. Jude al agregar un donativo en su pedido”.

Los clientes pueden donar mientras hacen un pedido por teléfono, en las tiendas o en línea a su tienda Domino's local. Gracias a donadores generosos, las familias nunca reciben una factura de St. Jude por tratamiento, viaje, alojamiento o comida, porque la única preocupación de una familia debe ser ayudar a su hijo a vivir.

Este es el decimoctavo año en el que Domino's recauda fondos para St. Jude a través de la campaña Thanks and Giving. Durante ese tiempo, Domino's ha recaudado más de \$96 millones para ayudar a St. Jude en su misión. Cada niño merece la oportunidad de vivir su mejor vida y celebrar cada momento. Cuando apoyas a St. Jude,

ayudas a que los niños con cáncer de todo el mundo tengan esa oportunidad. Juntos, podemos salvar más vidas.

“Lo más increíble de los millones que hemos recaudado para St. Jude es que se han recaudado un dólar a la vez, o con centavos redondeados”, dijo Fouracre. “Es un verdadero testimonio de lo que las personas podemos hacer cuando nos unimos por una causa digna. Una pizza a la vez, un centavo o dólar a la vez”.

Cuando St. Jude abrió sus puertas en 1962, el cáncer infantil se consideraba incurable. Desde entonces, St. Jude ha ayudado a aumentar la tasa de supervivencia general del 20% a más del 80% y no nos detendremos hasta que ningún niño muera de cáncer.

El alojamiento es una necesidad crítica para las más de 8,500 familias de pacientes que buscan tratamientos en St. Jude cada año. Esta necesidad es la razón por la que Domino's se comprometió con una cantidad histórica de \$100 millones para ayudar a construir The Domino's Village, la última instalación de vivienda de St. Jude. Domino's Village abrirá sus puertas en 2023 y será un hogar lejos del hogar para las familias de los pacientes, ofreciendo un respiro



tranquilo con espacios para vivir, comer y jugar para que disfruten los residentes. Todos los fondos recaudados por Domino's este año serán destinados a ese objetivo.

Acerca de Domino's Pizza®: Fundada en 1960, Domino's Pizza es la compañía de pizza más grande del mundo, con un negocio significativo tanto en pizza a domicilio como para llevar. Se encuentra entre las principales marcas públicas de restaurantes del mundo, con una empresa global de más de 19,500 tiendas en más de 90 mercados. Pedidos – dominos.com, Información sobre la Compañía – biz.dominos.com.

Acerca de St. Jude Children's Research Hospital®: St. Jude Children's Research Hospital está liderando la manera en la que el mundo comprende, trata y vence el cáncer infantil y otras enfermedades potencialmente mortales. Visita St. Jude Inspire para descubrir poderosas historias de esperanza, fortaleza, amor y bondad de St. Jude. Únete a la misión de St. Jude visitando stjude.org, dando me gusta a St. Jude en Facebook, siguiendo a St. Jude en Twitter, Instagram, LinkedIn y TikTok, así como suscribiéndote a su canal de YouTube.

Support Families at St. Jude Children's Research Hospital® While Feeding Your Family at Domino's®

ANN ARBOR, Mich., Oct. 24, 2022 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ During the coming season of giving back, Domino's Pizza Inc. (NYSE: DPZ), the world's largest pizza company, is asking patrons to think of the kids at St. Jude Children's Research Hospital® on pizza night. From now until January 8, 2023 donate with your order and help St. Jude in its mission: Finding cures. Saving children.

“Domino's is focused on making a difference,” said Jenny Fouracre, a Domino's spokeswoman. “And during the St. Jude Thanks and Giving® campaign, Domino's customers are the ones making a difference for St. Jude kids by adding a donation to their order.”

Customers can donate while ordering over the phone, in stores or online at their local Domino's store. Thanks to generous donors, families never receive a bill from St. Jude for treatment, travel, room or board, because a family's only concern should be helping their child live.

This is the 18th year that Domino's has raised funds for St. Jude through the Thanks and Giving campaign. During that time, Domino's has raised more than \$96 million to help St. Jude in its mission. Every child deserves the chance to live their best life and celebrate every moment. When you support St. Jude, you help children with cancer around the world have that opportunity. Together, we can save more lives.



continued next page

“The most incredible thing about the millions we’ve raised for St. Jude is that they’ve been raised a dollar at a time, or with pennies rounded up,” Fouracre said. “It’s a true testament to what people can do when we come together for a worthy cause. One pizza at a time, one dime or dollar at a time.”

When St. Jude opened its doors in 1962, childhood cancer was considered incurable. Since then, St. Jude has helped increase the overall survival rate from 20% to more than 80%, and we won’t stop until no child dies of cancer.

Lodging is a critical need for the more than 8,500 patient families who seek treatment at St. Jude each year. This need is why Domino’s committed a historic \$100 million to help build The Domino’s Village, St. Jude’s last housing facility. Domino’s Village will open in 2023 and will be a home away from home for patient families, offering a quiet respite with spaces to live, eat and play for residents to enjoy.

All funds raised by Domino’s this year will go towards that goal.

About Domino’s Pizza®: Founded in 1960, Domino’s Pizza is the world’s largest pizza company, with significant business in both delivery and carryout pizza. It is among the world’s leading public restaurant brands, with a global business of more than 19,500 stores in more than 90 markets. Orders – dominos.com, Company Information – biz.dominos.com

About St. Jude Children’s Research Hospital®: St. Jude Children’s Research Hospital is leading the way the world understands, treats and defeats childhood cancer and other life-threatening diseases. Visit St. Jude Inspire to discover powerful stories of hope, strength, love and kindness from St. Jude. Join the St. Jude mission by visiting stjude.org, liking St. Jude on Facebook, following St. Jude on Twitter, Instagram, LinkedIn, and TikTok, as well as subscribing to their YouTube channel.

Okaloosa DEC-C cont.

Family Engagement Month is a great time to celebrate the important role parents and families play in their children’s wellbeing.

DOH-Okaloosa encourages residents to join us at Family Field Day. Attendees will celebrate Family Engagement Month and learn more about how you can help drug endangered children in Okaloosa County.

What is DEC-C? The Okaloosa County Alliance for Drug Endangered Children and Communities (DEC-C) is part of the National Alliance for Drug Endangered Children (National DEC). DEC-C exists to build awareness, provide trainings and programs, and offer tools to help make a difference in the lives of children, families, and communities. In Okaloosa County, DEC-C is part of the OCHIP Healthy Children group.

What is OCHIP? OCHIP is the Okaloosa County Health Improvement Partnership. We are mobilizing for a healthier Okaloosa! The group’s goal is to foster an Okaloosa that is safe, informed, nurturing, diverse, tolerant, and has access to quality healthcare. OCHIP is made up of passionate community members and leaders working together to address health issues. This includes improving the walkability of our community, increasing mental health services for students, and helping parents raise healthier babies. Currently, there are four OCHIP Groups: Healthy Behaviors, Healthy Children, Healthy Communities, and Healthy Moms and Babies.

Want to learn more about the event or how you can get involved with DEC-C or OCHIP? Contact us by emailing HealthyOkaloosa@flhealth.gov or call 850-344-0662.

Estela Elías - Owner



Cleaning Divas
Cleaning with Style

Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

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

A TO Z APPLIANCE REPAIR

(REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

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

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



\$60 HOUSE CALL WITH THIS AD | \$60 DE VISITA CON ESTE ANUNCIO | **850.376.2024**

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



Gulf Coast Minority Chamber of Commerce

ADVOCACY STRATEGY
EQUITY DEVELOPMENT
OPPORTUNITY MENTOR NETWORK TRAIN

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

MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP:

- 1 PROVIDES and ENCOURAGES MENTORSHIP, TRAINING and ENTREPRENEURIAL SKILL BUILDING opportunities to help start and sustain your business.
- 2 EXPANDS NETWORKS, BUILDS and STRENGTHENS RELATIONSHIPS with local businesses and organizations.
- 3 INCREASES Member VISIBILITY through PRESENTATION OPPORTUNITIES, BUSINESS REFERRALS, DIRECTORY LISTINGS, NEWSLETTER postings and even LEADERSHIP OPPORTUNITIES.
- 4 Helps Members SAVE through MEMBER TO MEMBER DISCOUNTS.
- 5 Gives Members and their allies a VOICE and CONTRIBUTORY ROLE in an equitable business climate.

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

Facebook: @PENSACOLAGMCC | Twitter: @COMPANY-GCMCCPENSACOLA
850.438.3883 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
321 N. DEVILLIERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501



Estresado: Superar la ansiedad en el lugar de trabajo

Por James C. Price, 24 de octubre de 2022, Express Employment Professionals, Refresh Leadership Blog

¿Te sientes estresado? No te preocupes, no estás solo. Una encuesta reciente de Northwestern National Life encontró que el 40 % de los trabajadores dicen que sus trabajos son extremadamente estresantes, mientras que un estudio de la Universidad de Yale encontró que el 29 % informó sentir un estrés extremo debido al trabajo.

Independientemente de la industria, la ansiedad lamentablemente se ha convertido en un elemento básico en el lugar de trabajo. Afortunadamente, últimamente se ha dado más conciencia sobre el problema, por lo que el hecho de que exista no significa que usted y su equipo deban permitir que afecte su salud mental, creatividad y productividad.

Antes de superar la ansiedad y el estrés, es importante comprender las banderas rojas, las señales y los síntomas del estrés para identificarlo en su oficina.

El estrés puede manifestarse a través de síntomas físicos, mentales y conductuales y, según el Departamento de Salud de Victoria, existen signos reveladores. Los síntomas físicos pueden incluir fatiga, tensión, dolores de cabeza, problemas para dormir, enfermedad y más, mientras que los síntomas mentales o psicológicos pueden incluir depresión, falta de creatividad, desánimo, falta de concentración y otras dificultades cognitivas. La ansiedad y el estrés también pueden provocar problemas de comportamiento, como ausentismo,

agresión, menor rendimiento y productividad, irritabilidad y aislamiento.

Para asegurarse de que estos síntomas no surjan, o para ayudar a disminuir los efectos de los problemas ya presentes, comprenda que la manifestación del estrés a menudo es como una luz de “revisar el motor” en un automóvil. Es una señal para recordarle a usted y a su equipo que investiguen la causa del estrés.

Según los CDC, “el estrés laboral se puede definir como las respuestas físicas y emocionales dañinas que ocurren cuando los requisitos del trabajo no coinciden con las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador”.

En otras palabras, el estrés

puede ser causado por requisitos o expectativas poco realistas, así como por no tener las habilidades y herramientas necesarias para desempeñarse bien. Bajo esta definición, podemos suponer que la falta de límites, autonomía, descanso y presión innecesaria pueden crear una situación en la que las necesidades de los trabajadores no se satisfagan, lo que lleva a una creatividad y productividad insatisfechas.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a aliviar la situación y crear un ambiente de trabajo menos estresante:

- Permitir descansos de trabajo vacaciones
- Incluya a los empleados en las discusiones sobre el desarrollo del proyecto

- Manejo de conflictos/entrenamiento conductual cognitivo
- Creación de cronogramas de proyectos realistas
- delegar trabajo
- Comunicación abierta para permitir que las personas expresen preguntas e inquietudes.

Si bien puede ser imposible erradicar por completo el estrés y la ansiedad en el lugar de trabajo, al ser más consciente del problema y estar al tanto de las áreas de peligro potencial, puede ayudar a garantizar que usted y su equipo estén mejor equipados para superar situaciones estresantes y permitir una forma más creativa y entorno productivo.

Stressed Out: Overcoming Anxiety in the Workplace

by James C. Price, October 24, 2022, Express Employment Professionals, Refresh Leadership Blog

Feeling stressed out? Don't worry, you aren't alone. A recent Northwestern National Life survey found that 40% of workers say their jobs were extremely stressful, while a Yale University study found that 29%

reported feeling extreme stress due to jobs.

Regardless of industry, anxiety has unfortunately become a staple in the workplace. Thankfully, more awareness has been given to the issue lately, and

so just because it exists, doesn't mean you and your team must allow it to affect your mental health, creativity, and productivity.

Before overcoming anxiety and stress, it's important to understand the red flags, signals, and symptoms of stress to identify it in your office.

Stress can manifest itself through physical, mental, and behavioral symptoms, and according to the Department of Health in Victoria, there are tell-tale signs. Physical symptoms may include fatigue, tension, headaches, sleeping issues, sickness, and more, while mental or psychological symptoms can include depression, lack of creativity, discouragement, lack of focus and concentration, and other cognitive difficulties. Anxiety and stress can also lead to behavioral issues, including absenteeism, aggression, lower performance and productivity, irritability, and isolation.

To ensure these symptoms don't arise, or to help lessen the effects of already present issues, understand that the manifestation of stress is often like a "check engine" light on a car. It's a signal to remind you and your team to investigate the cause of your stress.

According to the CDC, "job stress can be defined as the harmful physical and emotional responses that occur when the requirements of the job do not match the capabilities, resources,

or needs of the worker."

In other words, stress can be caused by unrealistic requirements or expectations, as well as not having the skills and tools needed to perform well. Under this definition, we can surmise that a lack of boundaries, autonomy, rest, and unneeded pressure can create a situation where the workers' needs aren't fulfilled, leading to unfulfilled creativity and productivity.

Here are a few tips to help alleviate the situation and create a less stressful work environment:

- Allow for work breaks/vacation
- Include employees in project development discussions
- Conflict management/cognitive behavioral training
- Creating realistic project timelines
- Delegating work
- Open communication to allow individuals to express questions and concerns

While it may be impossible to completely eradicate stress and anxiety in the workplace, by being more conscientious of the issue and aware of potential hazard areas, you can help ensure you and your team are better equipped to overcome stressful situations and allow for a more creative and productive environment.



“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

Es vital la participación de los ciudadanos en el plan de perforación de petróleo de EE.UU.

El verdadero costo de la perforación en alta mar.

Por Johani Carolina Ponce | Huella Zero | huella-zero.org



La administración del presidente Joe Biden anunció su plan de perforación de petróleo y gas frente a las costas de los Estados Unidos. Por ley, el Departamento del Interior debe emitir un plan para nuevas concesiones de petróleo y gas en aguas federales cada cinco años. Este nuevo plan establece dónde el gobierno puede vender arrendamientos de petróleo y gas. La

aprobación del proyecto depende de la participación del público, quien tendrá hasta principios de octubre para presentar sus comentarios.

“Hoy, presentamos una oportunidad para que el pueblo estadounidense considere y brinde información sobre el futuro del arrendamiento de petróleo y gas en alta mar.”, dijo Deb Haaland, secretaria del Interior.

El programa propuesto incluye una alternativa que no programaría nuevas ventas de arrendamiento para la perforación en alta mar. Este período de comentarios es la última oportunidad que tiene el público para dar su opinión antes de que se finalice el programa anunciado. Puede acceder y seguir las instrucciones en este enlace: <https://www.regulations.gov/document/BOEM-2022-0031-0001>

Las minorías y la producción de petróleo

Los investigadores en muchos estados han descubierto que los trabajadores del petróleo y el gas, y los aproximadamente diecisiete millones de estadounidenses que viven a menos de media milla de los sitios de producción, tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud como asma y cáncer. Muchos de estos sitios están ubicados cerca de comunidades indígenas o minorías. De acuerdo con el estudio Proximity to Oil Refineries and Risk of Cancer: A Population-Based Analysis, la proximidad a una refinera de petróleo se asoció con un mayor riesgo de múltiples tipos de cáncer, además cada año se derraman cientos de miles de galones de petróleo en las vías fluviales y los océanos de los EE.UU. Los derrames ocurren de diversas formas, como colisiones, como fue el caso del petrolero Exxon Valdez en 1989, y explosiones, como

en la plataforma de perforación BP Deepwater Horizon en 2010.

Rubén Capote es meteorólogo de Telemundo 49 y anteriormente trabajó para complejos petroleros en el Golfo de México como analista de riesgos naturales. Por ejemplo, una de las operaciones básicas de estas plataformas concierne la separación del líquido y el gas con la extracción del petróleo de yacimientos submarinos. El residuo del proceso se incinera a través de un mechero o quemador. “Esa es la combustión básicamente de hidrocarburos. Y ahí hay un contaminante que todos los días lo vas a tener porque necesariamente la industria petrolera, cuando tú tienes un proceso de separación de crudo a gas, vas a tener ese residuo, vas a tener ese quemador ahí encendido que a veces en ocasiones incluso no logra quemar todo el gas y viene con poquitos de líquido que se vierte por encima del quemador y caen o a la tierra o al mar. Entonces, los impactos... pueden ser catastróficos cuando eso se hace a gran escala”, advierte Capote.

Es difícil encontrar a alguien que comparta la experiencia de trabajar para plataformas petroleras. Capote es uno de los pocos que ofrece su experiencia en áreas de la concientización de su comunidad a tener una participación activa en la conservación del medio ambiente.

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

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

Citizen participation in the US oil drilling plan is vital.

The true cost of offshore drilling.

By Johani Carolina Ponce | Huella Zero | huella-zero.org

The administration of President Joe Biden announced his plan to drill for oil and gas off the coast of the United States. By law, the Department of the Interior must issue a plan for new oil and gas concessions in federal waters every five years. This new plan establishes where the government can sell oil and gas leases. The approval of the project depends on the participation of the public, who will have until the beginning of October to present their comments.

“Today, we present an opportunity for the American people to consider and provide input on the future of offshore oil and gas leasing,” said Interior Secretary Deb Haaland.



The proposed schedule includes an alternative that would not schedule new lease sales for offshore drilling. This comment period is the last opportunity for the public to provide input before the advertised schedule is finalized. You can access and follow the instructions at this link: www.regulations.gov/document/BOEM-2022-0031-0001

Minorities and oil production Researchers in many states have found that oil and gas workers, and the estimated seventeen million Americans who live within a half-mile of production sites, are more likely to suffer from health problems such as asthma and cancer. Many of these sites are located near indigenous or

minority communities.

According to the study Proximity to Oil Refineries and Risk of Cancer: A Population-Based Analysis, proximity to an oil refinery was associated with an increased risk of multiple types of cancer, and hundreds of thousands of gallons of oil are spilled each year. oil in U.S. waterways and oceans. Spills occur in a variety of ways, including collisions, as was the case with the Exxon Valdez tanker in 1989, and explosions, as with the BP Deepwater Horizon drilling rig in 2010.

Rubén Capote is a meteorologist for Telemundo 49 and previously worked for oil complexes in the Gulf of Mexico as a natural risk analyst. For example, one of the basic operations of these platforms concerns the separation of liquid and gas with the extraction of oil from underwater deposits. The process residue is incinerated through a lighter or burner. “That is basically the combustion of hydrocarbons. And there is a contaminant that you are going to have every day because necessarily the oil industry, when you have a process for separating crude oil into gas, you are going to have that residue, you are going to have that burner on there that sometimes even it cannot burn all the gas and comes with little liquid that is poured over the burner and falls either to the land or to the sea. So, the impacts... can be catastrophic when that’s done on a large scale,” Capote warns.

It’s hard to find someone who shares the experience of working for oil rigs. Capote is one of the few to offer his expertise in areas from raising awareness in his community to being actively involved in conserving the environment.

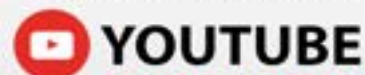


A new option to **CONNECT** with your community!



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

WATCH US VIA:



YOUTUBE

youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4AIRaUZyyA?app=desktop

EMERALD COAST TV

www.emeraldcoasttv.com

CONEXION WEBSITE

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



Noviembre - A Month for Gratitude and Hope

By Bohemian Babushka

HolaHolaHola Beautifuls!

Noviembre, it's officially Fall. Wow and Woah. No se about y'all, pero once the year got its momentum going, there was no stopping it. How about you Beautifuls? Did you get your momentum going? Did you hit your stride, or just went along on the ride? Creo que we all did a little of both, verdad? We were "in the flow" and at times just "going slow", pero al final, we're here, getting ready for another rapidly approaching New Year.

In another month the locura of Crisma, then before you know it we're singing Auld Lang Syne. Let's take a moment to reflect, remember and rejoice this year. Give thanks for all that has happened, for it has brought moments of happiness or hardiness, either way, we're

still here. Surely that means we have a reason to be, and for that, feel grateful and blessed.

"Love the trees until their leaves fall off, then encourage them to try again next year." ~ Chad Sugg

We are the trees, some samplings, some giant oaks, but we all lose leaves in life. And like nature, we dig down into the ground, roots going deeper, at times we go dormant to strengthen, to rest, to recollect our energies- and our dreams. Si, otro año se termina, this year is almost finished, but that doesn't mean we are. Find encouragement in being. Be proud of what you've lived and learned this year, for with that, you have the chance to bloom again.

May your Dia de Gracias Be Everyday Beautifuls. Babushka Besos a Todos. Cuidensen.

beneficios cont.

beneficiarios. Actuar rápidamente puede asegurar una transición sin problemas al año de beneficios 2023.

Para recibir ayuda de SHINE, las personas pueden llamar para programar citas en los sitios de asesoramiento de SHINE designados, asistir a eventos de inscripción en sus

comunidades locales o hacer arreglos para hablar con un asesor de SHINE capacitado al 1-800-96-ELDER (1-800-963- 5337). Para obtener una lista de los sitios de asesoramiento y eventos de inscripción de SHINE, visite www.floridashine.org

Evaluating Your Medicare Benefits

Free, local service helps in reviewing your Medicare plan options for 2023

Source: Marti Hearn, hearnm@nwflaaa.org, 850-494-7100

PENSACOLA – Did you know that those with Medicare health and drug plans can make changes each year—things like cost, coverage, drug formularies and which providers and pharmacies are in their networks? If you have been waiting to make changes to your Medicare Prescription Drug or Medicare Advantage plan, wait no more! The Open Enrollment Period (OEP) is the time to make any necessary adjustments to your plan to ensure that you have the best coverage complement your health needs for 2023.

Medicare can be a daunting subject for most people and the Open Enrollment Period only runs from Oct. 15, 2022, through Dec. 7, 2022, but you don't have to go it alone! During this time, lean on experts for advice and utilize a local, valuable resource: the SHINE (Serving Health Insurance Needs of Elders) program.

SHINE is a program of the Florida Department of Elder Affairs and is operated locally through Northwest Florida Area Agency on Aging. Specially trained SHINE counselors help educate and empower Medicare beneficiaries, their families, and caregivers to understand their health care options so they can make the best decisions for their individual needs. The SHINE

mission is to provide free and unbiased information about Medicare and Medicaid

for beneficiaries, their families, and caregivers. SHINE also educates beneficiaries to protect, detect, and report potential errors, fraud, and abuse with their Medicare coverage. SHINE strongly encourages beneficiaries to be on the lookout for their Annual Notice of Change (ANOC), which they should have received from their plan no later than Sept. 30, 2022. Reviewing their benefits and evaluating their health care options each year is vitally important for beneficiaries. Acting quickly can assure a smooth transition into the 2023 benefit year.

To receive help from SHINE, individuals may call to schedule appointments at designated SHINE counseling sites, attend enrollment events in their local communities, or arrange to speak with a trained SHINE counselor at 1-800-96-ELDER (1-800-963-5337). For a listing of SHINE counseling sites and enrollment events, please visit www.floridashine.org



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

LIFE BORING WITH BABUSHKA? JU SO FONIII!

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



Cuando en tu empresa hay resistencia al cambio

Por Celemma Lara, Business Consultant & Team Coach
strategicconnections369@gmail.com

El departamento de ventas de una empresa no estaba arrojando los resultados deseados debido a que su líder se había ausentado un par de meses a causa de un delicado problema de salud, luego de estos dos meses, su recuperación no fue óptima como para ejercer las actividades del cargo. Tal situación la empresa y el líder realizaron un acuerdo mutuo donde ambos se sintieron satisfechos.

El departamento de Recursos Humanos contrata a un nuevo gerente. Un joven talentoso con muy buenas competencias técnicas y de liderazgo, una nutrida experiencia en el área y con la mayor de las disposiciones a generar los cambios solicitados. Tanto Recursos Humanos como la directiva estaban convencidos de que era la persona indicada.

Luego de tres meses de arduo trabajo los resultados no se estaban alcanzando, se monitorearon por seis meses más y los indicadores no mejoraban, inclusive se había generado un mal clima laboral en el equipo.

La directiva estaba preocupada porque había hecho un seguimiento

cercano de las estrategias utilizadas y no entendían lo que estaba pasando. Con la intervención de un consultor externo lograron solventar la situación.

El consultor indagó sobre el gerente anterior, quién fue, qué aportes generó, cómo fue su desempeño, durante cuánto tiempo formó parte de la compañía, entre otras preguntas. También escuchó atentamente el trabajo realizado por el nuevo gerente.

Finalmente, recomendó que se reconociera públicamente en la empresa al anterior gerente. Se le reconociera sus aportes, los cuales eran la base para continuar y lograr los nuevos proyectos, los 15 años de trabajo y además el hecho de que fue el creador del equipo de ventas. Después de dos meses de ejecutar dicha recomendación los indicadores comenzaron a ser positivos. Este cambio responde al principio sistémico:

“El reconocimiento de la historia constituye la base para el presente”

Las empresas son sistemas vivos. Entendiéndose como sistema a un

conjunto de elementos (subsistemas) que se interrelacionan entre sí y que trabajan en lograr un objetivo o propósito en común.

Estadísticamente se ha comprobado que en las organizaciones existe cierta resistencia al cambio de parte de los colaboradores. Las razones pueden ser muy variadas como, por ejemplo:

la estrategia de la gestión del cambio utilizada, la alineación de valores, el objetivo propuesto, entre otros, sin embargo, también es importante darle una mirada sistémica. Te podemos apoyar en esa y otras áreas de consultoría.

Contáctanos por el correo strategicconnections369@gmail.com

JOSY'S TIENDA LATINA MARKET STORE



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

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

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



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

ENVIOS DE DINERO

JOIN OUR TEAM!

LOOKING FOR SALES REPRESENTATIVES "PAID-BY-COMMISSION"
 REPRESENTATIVES NEEDED IN: TALLAHASSEE/QUINCY,
 FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY,
 PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
 BE PART OF US BY COLLABORATING WITH ARTICLES!

WE ARE YOUR PUBLICATION!

Help us develop and grow our "city sections":
 ¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola! - "Aquí en Panama City"

FOR MORE INFO: (850) 368-3505
conexionflorida@gmail.com

CONEXION is distributed in over 100 distribution spots in the
 NW Florida and border towns of Alabama area.

Call us if you would like to be one of our distribution locations!

Visit us at: www.conexionflorida.com



VISIT US TODAY AT
WWW.CONEXIONFLORIDA.COM



November 19, 2022
10:00am - 4:00pm



YOUR PASSPORT TO ADVENTURE

www.mobileinternationalfestival.org

Special Thanks To Our Sponsors!



Representative Adline Clarke • Mary Josephine Larkins Charitable Foundation
 Jack Busby Co. • THE J.L. BEDSOLE FOUNDATION

GREATER GULF STATE FAIRGROUNDS
1035 Cody Rd N • Mobile, AL 36608



LOVE TO RIDE FLORIDA CHALLENGE

OCT 21 - NOV 30  



www.RideOnTogether.org

WHAT MOVES YOU?

BIKE • WALK • PUBLIC TRANSIT • CARPOOL

Questions? Email rideon@ecrc.org for info!



Scan the QR Code
to learn more!

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



¿ES USTED BILINGÜE?

IF YOU ARE:

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

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

WWW.VOTEOKALOOSA.GOV
(850) 689-5600
PLUX@MYOKALOOSA.COM



Paul Lux, Okaloosa County Supervisor of Elections



piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

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

¡AL PRECIO MÁS BAJO DE TODA EL ÁREA!

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

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

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

¡TENEMOS TUS PRODUCTOS Y MARCAS FAVORITAS!

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

¡En el 2022 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!



OPEN DAILY
7AM-9PM

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



PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

10% MILITARY DISCOUNT AND
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



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

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

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

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