

CONEXIÓN

Vol. 9 • Issue 10 • Oct. 2023

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

FREE/GRATIS



Sirviendo al Norte y Noroeste de la Florida y Sur de Alabama / Serving North and Northwest Florida to Southern Alabama

Allied Marketing

I N S U R A N C E

Your Local Agency for

Florida Blue

Es mejor tenerlo y necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo

ASESORÍA EN SEGUROS DE:

**SALUD • ENFERMEDADES GRAVES • HOSPITALIZACIÓN
ACCIDENTE • DENTAL • VIDA**

¡Te ayudaré a entender cuáles son las mejores opciones para ti!

210-300-9680 • jaidyjack3@gmail.com • 8AM - 5PM • jaidyjack-jcs.com



JAIDY JACK

Agente de seguros de salud
en North West Florida



La Herencia Hispana está en el Centro del Espíritu y la Identidad de Nuestra Nación

Por Allen Thomas, administrador de la región sureste de la SBA

El Mes Nacional de la Herencia Hispana, que se celebra del 15 de septiembre al 15 de octubre, es un momento en el que los estadounidenses celebran las ricas contribuciones, las diversas culturas y las profundas historias de la comunidad latina dentro de los Estados Unidos. Sirve como recordatorio

de que la herencia y las tradiciones hispanas son parte integral de nuestra identidad nacional, mostrando el tapiz de diversas tradiciones e historias que conforman Estados Unidos. Esta celebración subraya la fuerza de la diversidad de nuestro país.

continúa en la página 3

Hispanic Heritage is at the Core of Our Nation's Spirit and Identity

Por Allen Thomas, administrador de la región sureste de la SBA

National Hispanic Heritage Month, observed from Sept. 15 to Oct. 15, is a time when Americans celebrate the rich contributions, diverse cultures, and deep histories of the Latino community within the United States. It serves as a reminder that Hispanic heritage and traditions are integral to our national identity, showcasing the tapestry of

diverse traditions and stories that make up America. This celebration underscores the strength of our country's diversity.

Under the leadership of U.S. Small Business Administration's Administrator Isabella Casillas

continued page 28



Find us on facebook.

THE FINEST
OF THE FUNERAL HOME

Emerald Coast Funeral Home
Caring for people... Making a Difference

Open 24 hours | State of the Art Services
We operate the only crematory in South Okaloosa County (crematorio)
International Shipping Worldwide (Traslado de cuerpos a otros países)
Advanced Planning Services | Weekly Grief Support Group

WEBCASTING SERVICE – One Room Streaming enables people to view a funeral service using the Internet, either live or later, at convenient times and across different time zones.
SERVICIO DE DIFUSIÓN POR INTERNET: One Room Streaming permite a las personas a ver un servicio fúnebre utilizando el Internet, ya sea en vivo o más tarde, en momentos convenientes y en diferentes zonas horarias.

161 Racetrack Road, N.W. | Ft. Walton Beach, FL 32547
850.864-3361 | emeraldcoastfuneralhome.com
e-mail: wecare@emeraldcoastfuneralhome.com

¿Preguntas Sobre Medicare?

Nuestro equipo de personal capacitado y voluntarios están listos para:

- Dar información imparcial sobre Medicare y los beneficios de salud relacionados
- Ofrecer ayuda gratis para inscribirse o cambiar los planes de su Medicare Parte D y los planes de la aseguranza Medicare Advantage
- Ayudarlo a PROTEGER su información de Medicare y a DETECTAR e INFORMAR posibles fraudes, errores y abusos en la atención médica



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



Cynthia Michua
Owner

Find us on facebook.
TiendaLaMexicanaDestin

Tienda La Mexicana y Taquería

Productos de México • Productos de Centroamérica • Productos de Brasil | Envios 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, Deborah Desilets,
Nelsi Rossi, Celemma Lara, Pamela Di Pascuale, Monica Davey

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

REPRESENTANTES DE VENTAS / ACCOUNT EXECUTIVES
Account Executive, Pensacola/SE Alabama - Gabriel Vargas
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas
Account Executives, Pensacola - Kelly Santiago
Account Executive, Mobile/Southern, AL - Kismeth Meléndez
Accounts Executive, Crestview/Niceville - Carolina Fierro
Account Executive, Panama City - Yenisleidy Rodriguez

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

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM
Gabriel Vargas, Erika Rojas | Kismeth Meléndez

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

herencia hispana cont.



Bajo el liderazgo de Isabella Casillas Guzmán, administradora de la Administración de Pequeñas Empresas de EE. UU., existe un fuerte compromiso de apoyar a las comunidades

hispanas. El aumento de las empresas de propiedad hispana, que aportan \$800 mil millones anualmente a la economía, resalta el creciente espíritu empresarial dentro de esta comunidad. Durante la última década, los empresarios latinos han experimentado tasas de crecimiento notables, superando diez veces a las empresas no latinas. Sólo en el Sudeste, los hispanos poseen más de 1 millón de empresas, lo que aporta importantes contribuciones a las economías locales.

El presidente Biden y la administradora Guzmán han priorizado el fortalecimiento de las pequeñas empresas de propiedad hispana. En los últimos 33 meses, la tasa de creación de empresas propiedad de hispanos ha sido la más rápida en más de una década, superando los niveles pre pandémicos en más del 20 por ciento. El objetivo del Presidente de aumentar en un 50 por ciento los dólares federales para contratación de empresas pequeñas y desfavorecidas para 2025 equivale a \$100 mil millones adicionales para empresas de propiedad de minorías y desatendidas, fomentando más oportunidades para que florezcan los sueños empresariales.

Los préstamos a pequeñas empresas hispanas también están aumentando. En el año fiscal 23, los prestamistas aprobaron más de \$743 millones en préstamos respaldados por la SBA en el sureste, ayudando a 1,787 pequeñas empresas y salvando o creando casi 15,000 puestos de trabajo en la región. Este es un aumento del 46 por ciento en la cantidad de préstamos a empresas hispanas en comparación con el año pasado.

Esta administración también ha iniciado un ambicioso plan interinstitucional a nivel gubernamental destinado a promover la equidad, la justicia y las oportunidades para las comunidades latinas. La Administración de Pequeñas Empresas (SBA) ha establecido

cuatro objetivos de equidad para brindar asistencia directa:

META 1. Mejorar el acceso al capital para las comunidades desatendidas, incluidos los propietarios hispanos de pequeñas empresas: la SBA está invirtiendo en tecnología adicional para conectar a los prestatarios desatendidos con las Instituciones Financieras Comunitarias (CFI), incluidas las Instituciones Financieras de Desarrollo Comunitario (CDFI). Para los prestatarios, los requisitos de solicitud se simplificarán, los datos se integrarán automáticamente, estará disponible un sistema de atención al cliente de alta calidad y el proceso será compatible con dispositivos móviles.

META 2. Ampliar el acceso a oportunidades de adquisición y contratación federales: la SBA inscribirá a más empresas pequeñas y desfavorecidas en sus programas de contratación y desarrollo empresarial, incluido el programa de desarrollo empresarial 8(a), el programa HUBZone y el programa de certificación de pequeñas empresas propiedad de mujeres económicamente desfavorecidas. El objetivo es fortalecer las capacidades de esas empresas para competir y cumplir con los contratos.

META 3. Proporcionar apoyo y acceso ampliado a asistencia por desastre: la SBA trabajará con sus oficinas de campo y de programas para desarrollar un proceso sistemático y formal con sus socios de recursos para ayudar a las empresas propiedad de minorías con préstamos por desastre, incluida la finalización de solicitudes, reconsideraciones y reparación de crédito y servicios administrativos y técnicos.

META 4. Aumentar el acceso a asesoramiento, capacitación y servicios comerciales: la SBA investigará enfoques innovadores para llegar a clientes hispanos e inmigrantes a través de su Programa Piloto de Navegadores Comunitarios, Centros de Mujeres Empresarias, Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas, SCORE y Centros de Asistencia Técnica en Adquisiciones.

Este plan de equidad complementa los éxitos legislativos de los últimos tres años, incluido el Plan de Rescate Estadounidense, la Ley bipartidista de Empleo e Inversión en Infraestructura y la Ley de Reducción de la

continúa en la página 28

¡LeMoyné Arts celebra los 60 AÑOS DE ALEGRÍA NAVIDEÑA!

Por Kelly S. Dozier

Celebrando 60 años de magia navideña, LeMoyné Arts celebra su 60.º aniversario con un espectáculo navideño de cinco semanas con temática del Jubileo de Diamante. Los huéspedes pueden esperar eventos nuevos y emocionantes que ofrecerán algo para capturar la imaginación de todos e inspirar entusiasmo para las fiestas. Todo comienza con una inauguración temprana el sábado 18 de noviembre. Los miembros de LeMoyné Arts tendrán el primer vistazo a la galería adornada en Member's Only, Mimosa Mixer & Preview de 9 a 10 a.m., seguido de la gran inauguración pública y nueva este año. , una Garden Galleria con 30 artistas que exponen en el jardín de 10 a. m. a 6 p. m. El día estará lleno de espíritu navideño a través de actuaciones musicales en vivo de Elsinore Sewing Club, Hot Tamale y Young Actors Theatre, ofertas de comida local de Street Chefs, LaSalle St Carnival Food y The Juice Bar, libaciones ligeras y actividades familiares.

Generaciones de familias de Tallahassee han hecho del Holiday Show anual de LeMoyné su tradición navideña durante 60 años. Cautivados por las luces del jardín y encantados con las decoraciones navideñas, los



visitantes caminan por un paraíso invernal lleno de regalos, arte y adornos elaborados localmente.

Un respiro de las multitudes el Black Friday y que ofrece una experiencia navideña local y local, Cookies & Cocoa on the Front Porch hará las delicias de la gente el viernes 24 de noviembre, de 11 a. m. a 1 p. m. La galería dará la bienvenida a los visitantes con una taza de chocolate caliente (y un chorrito de licores solo para adultos), deliciosos productos horneados del ícono local, Uptown Café and Catering y música de Elsinore Sewing Club.

Para un ambiente festivo informal y sureño, póngase mezclilla y diamantes el 2 de diciembre, de 11 a. m. a 1 p. m. para Hoppy Holidays, una experiencia de degustación de cerveza artesanal local y cócteles con PROOF Brewing

continúa en la página siguiente





MOBILE BAY
REAL ESTATE LLC

OVER 20 YEARS SERVING SELLERS AND BUYERS IN ALABAMA (MOBILE & BALDWIN COUNTIES)
NOW SERVING THE FLORIDA PANHANDLE

SE HABLA ESPAÑOL | FALA PORTUGUES

251-554-5370 | MOBILEBAYHOMESearch.COM
SUKASA77@GMAIL.COM | MOBILEBAYREALESTATE

SILVIA L. SKULTETY
BROKER/OWNER

WORLD IMPACT
REAL ESTATE
FLORIDA



October 19th - 29th

DOLLAR DAY - THURSDAY, OCT. 19

\$1 ADMISSION & \$1 RIDES FOR EVERYONE ALL DAY LONG

ADMISSION

\$6 Children <small>(Ages 4 - 11)</small>	\$14 Adults <small>(Ages 12 and older)</small>
---	--

UNLIMITED RIDE WRISTBANDS

\$25 Weekday <small>(Monday - Thursday)</small>	\$30 Weekend <small>(Friday - Sunday)</small>
---	---

FREE ENTERTAINMENT!

TRACY LAWRENCE • SHANE PROFITT
ALEXANDRA KAY • FRANK FOSTER • BELOW ALABAMA
ROCKY & THE ROLLERS • MARK CHESTNUTT
WHITE TIE ROCK ENSEMBLE: PERFORMING JOURNEY
SEA LION SPLASH • CIRQUE MA'CEO • EUROPA FARMS PETTING ZOO

FOR A COMPLETE SCHEDULE, VISIT PENSACOLAFAIR.COM
850-944-4500 •











Celebración del Arte y el Alma de LeMoyne

Fuente: Powell Kreis, directora de programación y directora del festival

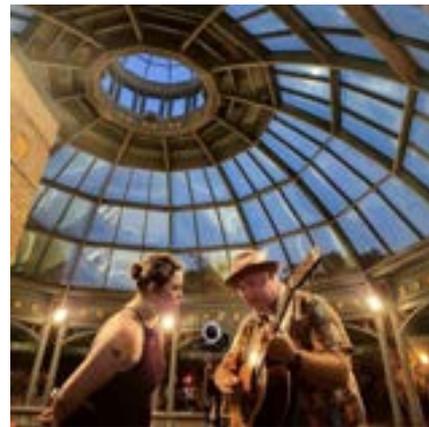
En 1963, LeMoyne Arts fue fundada por cinco fervientes defensores de las artes: Mary Metzke, Clifton Lewis, June Strauss y Nanette Fisher junto con el primer presidente, Al Block. Gracias a la defensa y dedicación de nuestros fundadores, y al compromiso y apoyo de nuestra comunidad, hoy estamos aquí para continuar creciendo y fomentando el aprendizaje permanente, la apreciación y la participación en las artes para todas las edades.



úname a nosotros mientras celebramos con música en vivo, entremeses pesados, barras abiertas con cócteles especiales festivos y las muy esperadas subastas silenciosas y en vivo con bellas artes y todo lo bueno para el alma.

Art & Soul es una celebración de nuestra comunidad y del arte que creamos juntos, y este año estamos emocionados de celebrar a Susan Baldino como ganadora del Premio al Liderazgo en las Artes Richard L. Puckett 2023. Susan recibió su maestría en Historia del Arte en FSU y su doctorado en Estudios de Museos de la Universidad de Leicester (Reino Unido). Ha formado parte del Consejo de Arte y Cultura de Florida, fue miembro de la junta directiva de la Fundación de la Asociación de Museos de Florida durante mucho tiempo y ha sido su presidenta. Su trabajo sobre el aprendizaje inclusivo en museos para estudiantes con espectro autista es un brillante ejemplo de cómo acercar el arte a todas las personas.

Para obtener más información, visite www.LeMoyne.org



Para celebrar los 60 años de comunidad y arte, la celebración del arte y el alma se llevará a cabo el jueves 19 de octubre de 5:30 a 8:30 p. m. en LeMoyne Gardens (125 N. Gadsden St.). Compre su boleto y

LeMoyne Art and Soul Celebration

Source: Powell Kreis, Programming Director & Festival Manager

In 1963 LeMoyne Arts was founded by 5 fervent supporters of the arts: Mary Metzke, Clifton Lewis, June Strauss, and Nanette Fisher along with the first President, Al Block. Thanks to the advocacy and dedication of our founders, and the commitment and support of our community, we are here today continuing to grow

and encourage lifelong learning, appreciation, and participation in the arts for all ages.

In celebration of 60 years of community and art the Art & Soul Celebration will take place on Thursday, October 19 from 5:30 – 8:30 pm in the LeMoyne Gardens (125 N. Gadsden St.). Purchase your ticket

and join us as we celebrate with live music, heavy hors d'oeuvres, open bars featuring festive specialty cocktails, and the highly anticipated silent & live auctions featuring fine art and all things good for the soul.

Art & Soul is a celebration of our community, and the art we create together, and this year we are excited to celebrate Susan Baldino as the recipient of the 2023 Richard L. Puckett Leadership in Arts Award! Susan received her M.A. in Art History at FSU and her Ph.D. in Museum Studies from the University of Leicester (U.K.) She has served on the Florida Council on Arts and Culture, was a longstanding board member of the Florida Association of Museums Foundation and has served as its chair.



Her work on inclusive learning in museums for students on the autism spectrum is a shining example of bringing art to all people.

For more information, go to www.LeMoyne.org

LeMoyne Arts cont.

y deliciosos bocados de Chicken Salad Chick. Escuche música folclórica local de Saylor Dollar y disfrute del brillo informal mientras explora las selecciones de regalos navideños y disfruta de una auténtica experiencia de vacaciones de invierno en Florida.

Y si busca aumentar el glamour, el cóctel Dazzling Diamonds el martes 7 de diciembre, de 5:30 a 7:00 p. m., es su oportunidad de vestirse con su traje de cóctel del festival y brindar mientras decimos: “Saludos a ¡60 años!” con cócteles exclusivos, baile al ritmo de una banda de swing y degustación de delicias en el restaurante Il Lusso, el favorito del centro, y ostras en media concha del granjero marino local, Oyster Mom.

El final de las deliciosas fiestas navideñas es el Día festivo de diversión familiar, el sábado 16 de diciembre, de 11 a. m. a 2 p. m. Con presentaciones en vivo de Elsinore Sewing Club y Hot Tamale, pintura de caras, manualidades infantiles, fotografías navideñas, dulces y bebidas calientes del camión de comida Tikiz Of Tally, deliciosos

bocados de Chicken Salad Chick, galletas de Uptown Café & Catering, cerveza artesanal de Elaboración DEEP Brewing para adultos y mucha diversión para toda la familia.

Un marido reacio, que acompañaba a su esposa en un viaje de compras navideñas, había planeado sentarse en una de las mecedoras del porche delantero. Cuando lo invitaron a echar un vistazo al interior, quedó encantado con la variedad de arte hecho a mano y la acogedora decoración navideña y exclamó: “Esto no es lo que esperaba. Me encanta la variedad de arte y lo bien que se presenta para las fiestas. ¡Hay tanto que ver!

Para obtener más información, entradas para eventos y oportunidades para participar, visite www.LeMoyne.org/holidayshow.

LeMoyne Arts en 125 N. Gadsden St., en el distrito histórico del centro de Tallahassee. Obtenga más información en lemoyne.org o llame al 850-222-8800.



Cuando actuamos ahora y oramos más tarde

Por Sheryl Boldt

¿Cómo te están funcionando tus decisiones impulsivas? ¿Y de cuántos de ellos te arrepientes?

A veces tomamos decisiones apresuradas que tienen consecuencias terribles para nosotros y nuestros seres queridos. Luego, con la esperanza de salir de los arrepentimientos que siguen, tomamos decisiones más impulsivas. Compras, citas, opciones profesionales... ¿alguno de estos te suena familiar?

La cuestión es que lo sabemos mejor. Hemos escuchado (e incluso aprendido por experiencia) lo importante que es orar antes de tomar una decisión. Entonces, ¿por qué continuamos con nuestras estúpidas – disculpen– imprudentes maneras?

¿Por qué nos sentimos obligados a actuar ahora y, “si es necesario”, orar más tarde? Sentimos que debemos tomar una decisión ahora mismo para evitar una catástrofe, pero luego descubrimos que nuestra inminente catástrofe no es tan inminente como creíamos. Más importante aún, la oportunidad que aprovechamos a menudo resulta ser lo opuesto al plan de Dios para nosotros.

Nuestra búsqueda de una resolución inmediata puede llegar a ser más importante que descubrir lo que Dios tiene que decir al respecto. Incluso podemos pensar que a Dios no le importa lo suficiente como para responder a nuestras oraciones “insignificantes”.

¿Qué pasaría si hiciéramos de Dios una parte real de nuestro día? ¿Qué pasaría si oráramos por nuestras decisiones como si creyéramos, sin lugar a dudas, que Dios es Dios? ¿Y que le importa mucho? Quizás entonces nos sería más fácil practicar Proverbios 3:5-6 (NVI):

“Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas”. ¿Cuántos arrepentimientos podríamos evitar si le preguntáramos a Dios sobre nuestras decisiones?

Ya sea que estemos buscando orientación sobre asuntos importantes de la vida, nuestras finanzas o la forma en que elegimos pasar nuestro tiempo, ¿no nos beneficiaría confiarle a Dios? Dios sabe todo lo que hay que saber sobre cada uno de nosotros; por lo tanto, Él tiene la mejor perspectiva sobre lo que es bueno para nosotros. Nuestro Padre celestial es plenamente consciente de nuestras circunstancias y sabe cómo cada persona que amamos se verá afectada por nuestras decisiones.

Imagínese lo que podría pasar si dejáramos de tomar decisiones impulsivas y ya no tuviéramos que orar para salir del desastre que hemos creado.

A medida que confiemos en Dios con todo nuestro corazón y lo reconozcamos en todos nuestros caminos, como nos indica nuestro versículo, nuestras vidas avanzarán en una mejor dirección. Podemos confiar con confianza en que nuestro Padre celestial nos llevará al lugar donde Él quiere que estemos.

Un lugar con menos frustración, menos arrepentimientos... y menos prisa.

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.

When we act now – and pray later

By Sheryl Boldt

How are your impulsive decisions working for you? And how many of them do you regret?

Sometimes we make hasty decisions that result in terrible consequences for us and those we love. Then, hoping to claw our way out of the regrets that follow, we make more impulsive decisions. Purchases, dating, career choices ... do any of these sound familiar?

The thing is, we know better. We've heard (and even learned through experience) how important it is to pray before making a decision. So why do we continue in our stupid – excuse me – imprudent ways?

Why do we feel compelled to act now and, “if necessary,” pray later? We feel as if we must make a decision right now to avoid a catastrophe, but then discover that our impending catastrophe is not as imminent as we believed. More important, the opportunity we jumped at often turns out to be the opposite of God's plan for us.

Our quest for an immediate resolution can become more important than discovering what God has to say about it. We may even think God doesn't care enough to respond to our “insignificant” prayers.

What if we made God a real part of our day? What would happen if we prayed about our choices as if we believed, beyond a doubt, that God was God? And that He cares a whole lot? Maybe then, it would be easier for us to practice Proverbs 3:5-6 (ESV):

“Trust in the LORD with all your heart, and do not lean on your own understanding. In all your ways acknowledge him, and he will make straight your paths.”

How many regrets could we avoid if we asked God about our decisions?

Whether we're seeking guidance on important life matters, our finances or the way we choose to spend our time,



wouldn't we benefit from trusting God with it?

God knows everything there is to know about each of us; therefore, He has the best perspective on what's good for us. Our heavenly Father is fully aware of our circumstances and knows how each person we love will be affected by our choices.

Imagine what might happen if we stopped making impulsive decisions and no longer had to pray our way out of the mess we've created.

As we trust God with all our heart and acknowledge Him in all our ways, as our verse instructs us to do, our lives will move in a better direction. We can confidently rely on our heavenly Father to get us to the place where He wants us.

A place with less frustration, fewer regrets . . . and less haste.

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.

LeMoyne Arts Celebrates HOLIDAY CHEERS to 60 YEARS!

By Kelly S. Dozier

Celebrating 60 years of holiday season magic, LeMoyne Arts marks its 60th anniversary with a 5-week Diamond Jubilee themed Holiday Show. Guests can expect exciting new events offering something to capture everyone's imagination and inspire excitement for the holidays. It all begins with an early show opening on Saturday, November 18. LeMoyne Arts members will have the first peek in the festooned gallery at the Member's Only, Mimosa Mixer & Preview from 9-10am, followed by the grand public opening and new this year, a Garden Galleria with 30 artists displaying in the garden from 10am-6pm. The day will be filled with holiday spirit through live musical performances by Elsinore Sewing Club, Hot Tamale and Young Actors Theater, local food offerings by Street Chefs, LaSalle St Carnival Food and The Juice Bar, light libations, and family-friendly activities.

Generations of Tallahassee families have made LeMoyne's annual Holiday Show their holiday tradition for 60 years. Wowed by the lights in the garden and delighted by the holiday themed decorations, visitors walk through a winter wonderland of locally crafted gifts, art, and ornaments.

A respite from the crowds on Black Friday and offering a local, home grown holiday experience, Cookies & Cocoa on the Front Porch will delight folks on Friday, November 24, 11am-1pm. The gallery will welcome visitors with a warm cup of cocoa (and a splash of spirits for adults only), delicious baked goods from local icon, Uptown Café and Catering and music by Elsinore Sewing Club.

For a casual, southern holiday vibe, put on your denim and diamonds on December 2, from 11am-1pm for Hoppy Holidays, a local craft beer and cocktail tasting experience with PROOF

Brewing and delicious bites by Chicken Salad Chick. Listen to local folk music by Saylor Dollar and enjoy the casual glitz while browsing the holiday gift selections and enjoying a genuine Florida winter holiday experience.

And if you're looking to pump up the glam, the Dazzling Diamonds Cocktail Party on Tuesday, December 7, 5:30-7pm is your chance to dress up in your festival cocktail attire and raise a toast as we say, "Cheers to 60 Years!" with signature cocktails, dancing to swing band vibes and tasting delights by downtown favorite, Il Lusso Restaurant and oysters-on-the-half-shell by local sea farmer, Oyster Mom.

The finale of delightful holiday fetes is Festive Family Fun Day, Saturday, December 16, 11am-2pm. With live performances by Elsinore Sewing Club and Hot Tamale, face painting, children's crafts, holiday photo ops, sweet treats and hot beverages by Tikiz Of Tally food truck, delicious bites by Chicken Salad Chick, cookies by Uptown Café & Catering, craft beer by DEEP Brewing for the adults, and loads of fun for the entire family.

A reluctant husband, accompanying his wife on a holiday shopping trip, had planned to sit this one out on one of the rocking chairs on the front porch. When invited to peek inside, he was delighted by the variety of handmade art and the welcoming holiday décor, exclaiming, "This isn't what I was expecting. I love the variety of art and how well it is presented for the holidays. There is so much to see!"

For more information, event tickets and opportunities to get involved, visit www.LeMoyne.org/holidayshow.

LeMoyne Arts at 125 N. Gadsden St., in Tallahassee's downtown historic district. Learn more at lemoyne.org or call 850-222-8800.

Preparación para la Temporada de Huracanes: Qué Hacer si se Acerca una Tormenta

Fuente: Florida Power and Light



La seguridad es siempre el enfoque principal de Florida Power & Light Company (FPL), y se insta a los clientes a que también la conviertan en su enfoque principal. Aquí hay diez consejos de FPL para ayudar a los clientes a prepararse de manera segura para una tormenta que se acerca:

- Preste atención a las advertencias y órdenes de evacuación de los funcionarios locales, estatales y federales.
- Si alguien en su hogar depende de equipos médicos de soporte vital alimentados con electricidad, revise su plan de emergencia familiar para obtener energía de respaldo o haga arreglos para reubicarse.
- Antes de que la tormenta toque tierra, o cuando evacue, apague y desenchufe cualquier equipo eléctrico no esencial, incluido el equipo de la piscina.
- Ajuste los refrigeradores y congeladores a su configuración más fría con anticipación para mantener los

alimentos frescos por más tiempo en caso de un corte de energía. Considere hacer bloques de hielo y guardarlos en heladeras; desinfectar la bañera y llenarla de agua.

- Reúna suministros esenciales. Tenga a mano una radio que funcione con baterías con un suministro de baterías para dos semanas, junto con otros elementos esenciales, como agua embotellada, alimentos no perecederos, abrelatas que no sean eléctricos, vajillas y utensilios desechables, fósforos o encendedores, artículos para asar, medicamentos, artículos de higiene personal, artículos para bebés, alimentos para mascotas y protector solar.
- Cargue su teléfono celular y consiga un cargador para el automóvil. Llena el auto con gasolina.
- Si planea usar una escalera, observe la ubicación de las líneas eléctricas antes de comenzar. Asegúrese de que las escaleras o andamios estén lo

continúa en la página 9

¡El Último Trimestre del 2023!

Por Monica Davey, Realtor®, Real Estate Empowered LLC

El otro día, recibí un correo electrónico de un querido amigo que lidera una red de empresarios cristianos. En su mensaje, él compartió esta tradición que hacen los aficionados del football americano y ahora quiero compartirla con ustedes. En los partidos, hay una pausa entre el 3er y 4to cuarto donde los aficionados levantan la mano sujetando en alto cuatro dedos. Aunque pueda parecer un simple gesto, es un recordatorio poderoso de que el juego todavía no ha terminado y que el último cuarto puede ser decisivo.

Confieso que mi conocimiento sobre fútbol americano es limitado, por así decirlo. Pero este gesto me hizo reflexionar. A medida que nos acercamos al final del año, es como si estuviéramos entrando en ese 4to cuarto. ¿Y por qué no adoptar esa misma mentalidad en nuestros propios desafíos, en nuestro negocio y en nuestra vida?

Soy latina y Realtor®. Dos características que, en muchas ocasiones, me han llevado a enfrentar situaciones difíciles, malentendidos culturales y barreras de lenguaje. Pero como en el fútbol americano, no podemos rendirnos antes de la final. Tenemos que levantar esos cuatro dedos y recordarnos a nosotros mismos que aún hay tiempo para darlo todo y lograr la victoria.

La vida, al igual que el mercado inmobiliario, tiene altos y bajos. Las

noticias no siempre son alentadoras, y a veces sentimos que las adversidades nos afectan más por ser latinos. Pero debemos recordar que somos luchadores. Nuestra historia y nuestra cultura están tejidas con hilos de perseverancia y resistencia.

Así que, aunque el primero, segundo o tercer cuarto del año puedo haber sido difícil, alzamos nuestros cuatro dedos con esperanza y determinación. No importa cuán complicado haya sido el camino hasta ahora, para mí queda un cuarto más para marcar la diferencia, para cerrar esos tratos pendientes, para ayudar a más familias a encontrar su casa ideal y, sobre todo, para demostrar que, sin importar los desafíos, ¡los Latinos siempre luchamos hasta el final!

Entonces, te invito a que, sin importar las circunstancias, levantes tus cuatro dedos, recuerdes tu fuerza interior y enfrentes este último trimestre del año con toda la pasión y determinación que llevas dentro. Porque, al final del día, cada uno de nosotros tiene la capacidad de ser el jugador estrella en el partido de su vida.

Sin importar la época del año, siempre estoy disponible para atender tus consultas sobre bienes raíces. Conéctate conmigo en redes sociales @MDavey.realtor. Espero con entusiasmo la oportunidad de guiarte en alcanzar el sueño americano de la casa propia.

The Last Quarter of 2023!

By Monica Davey, Realtor®, Real Estate Empowered LLC



The other day, a friend sent me an email about a tradition in American football that, honestly, I was completely unaware of. During games, there's a pause between the third and fourth quarters where fans raise their hands, displaying four fingers. This might seem like a simple gesture, but it is a powerful reminder that the game isn't over, and the final quarter can be decisive.

I confess that my knowledge of American football is limited. But this gesture got me thinking. As we approach the end of the year, it feels as if we are entering our own "fourth quarter." So, why not adopt this mindset in facing our challenges, in our businesses, and in our lives?

I'm Latina and Realtor®. These two characteristics have often led me to face challenging situations, cultural misunderstandings, and language barriers. But, like in American football, we cannot give up before the game ends. We must raise those four fingers and remind ourselves that there's still time to give our all and achieve victory.

Life, just like the real estate market, has its ups and downs. The news isn't always encouraging, and sometimes, it feels like adversities hit us harder

because of our Latino heritage. But we must remember: we are fighters. Our history and our culture are woven with threads of perseverance and resilience.

So even if the first, second, or third quarter of the year might have been challenging, let's raise our four fingers with hope and determination. Regardless of how winding the path has been so far, for me, there's still one more quarter to make a difference, to close pending deals, to help more families find their ideal house, and above all, to prove that no matter the challenges, Latinos always fight until the end!

So, I invite you, no matter the circumstances, to raise your four fingers, remember your inner strength, and face this last quarter of the year with all the passion and determination you carry. Because at the end of the day, we can be the star player in the game of life.

Regardless of the season or the time of year, I'm always available to address your real estate inquiries. Connect with me on social media at @MDavey.Realtor. I look forward to the opportunity of working with you in achieving the American dream of Homeownership.

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

Diez sencillas acciones para ayudar a proteger el planeta

Por Johani Carolina Ponce, Huella Zero



En un mundo cada vez más consciente de la importancia de la conservación del medio ambiente, es esencial que todos hagamos nuestra parte para proteger nuestro planeta. Afortunadamente, existen numerosas formas simples en las que cada uno de nosotros puede contribuir a preservar nuestros recursos naturales y reducir nuestra huella ecológica. Aquí te presentamos diez sencillas acciones que puedes tomar para ayudar a proteger el planeta.

1. Reducir, reutilizar y reciclar

Una de las primeras reglas en la conservación del medio ambiente es seguir las tres “R’s”: reducir, reutilizar y reciclar. Reducir significa disminuir la cantidad de desechos que generamos, comprando de manera más consciente y evitando el exceso de envases. Reutilizar implica darle una segunda vida a objetos y materiales siempre que sea posible. Y, por último, reciclar implica separar los materiales reciclables de los desechos comunes para que puedan ser transformados en nuevos productos. Siguiendo estas tres pautas, podemos conservar los recursos naturales y reducir la cantidad de residuos que terminan en vertederos (basureros).

2. Voluntariado

Una excelente forma de contribuir a la protección del medio ambiente es a través del voluntariado. Participar

en proyectos de limpieza en tu comunidad te permite trabajar mano a mano con otros voluntarios para mantener limpios parques, playas y áreas naturales locales. Además, puedes involucrarte en la protección de tu cuenca hidrográfica, ayudando a preservar la calidad del agua en tu región.

3. Educación ambiental

El conocimiento es una poderosa herramienta para la conservación del medio ambiente. Cuando ampliamos nuestra propia educación sobre temas ambientales, estamos mejor preparados para transmitir ese conocimiento a otros y aumentar la conciencia sobre la importancia y el valor de nuestros recursos naturales. Compartir información sobre la conservación del medio ambiente con amigos y familiares puede inspirar a más personas a tomar medidas positivas.

4. Conservación del agua

El agua es un recurso vital que debemos cuidar con esmero. Reducir el consumo de agua en nuestro hogar y en nuestras actividades diarias tiene un impacto directo en la cantidad de aguas residuales que terminan en los océanos. Pequeños cambios, como reparar fugas, instalar dispositivos de ahorro de agua y reducir el tiempo en la ducha, pueden hacer una gran diferencia.

5. Elección de productos sostenibles

A la hora de comprar productos, es importante optar por opciones sostenibles. En particular, debemos ser conscientes de nuestras elecciones de pescado y mariscos, ya que la sobrepesca puede tener un impacto negativo en los ecosistemas marinos. Puedes obtener información sobre opciones de pescado sostenible en el sitio web www.fishwatch.gov.

continued page 11

temporada de huracanes cont.

suficientemente lejos para que usted (y los extremos de las herramientas que esté utilizando) permanezcan al menos a 10 pies de distancia de las líneas eléctricas. Antes de bajar una antena de TV o antena parabólica, asegúrese de apagar y desenchufar el televisor.

- La mayoría de los condados suspenden la recolección de basura y escombros antes de una tormenta. No pode árboles una vez que se acerque una tormenta, ya que los fuertes vientos pueden convertir las ramas cortadas en escombros voladores peligrosos.
- Registre su número de cuenta de FPL en un lugar que esté fácilmente disponible. Al conocer su número de cuenta, podrá acceder rápidamente a su cuenta en línea en FPL.com. También puede descargar la aplicación FPL

enviando un mensaje de texto con la palabra “App” a MyFPL (69375). Además, tenga a mano el número de teléfono de FPL (1-800-4OUTAGE o 1-800-468-8243) en caso de que necesite llamar para obtener información a través de nuestro sistema automatizado.

Si ve una línea eléctrica caída, llame al 911 o a FPL al 1-800-4OUTAGE (1-800-468-8243). Manténgase alejado de todas las líneas eléctricas. FPL.com/Storm es un gran recurso con otros consejos y preguntas que pueda tener para garantizar que usted y su familia tengan una temporada de huracanes segura.

Hurricane Season Preparation: What to Do If a Storm is Approaching

Source: Florida Power and Light

Safety is always Florida Power & Light Company’s (FPL) primary focus, and customers are urged to make it their primary focus, too. Here are ten tips from FPL to help customers safely prepare for an approaching storm:

- Heed the warnings and evacuation orders by local, state and federal officials.
- If someone in your home is dependent on electric-powered, life-sustaining medical equipment, review your family emergency plan for backup power or make arrangements to relocate.
- Prior to storm landfall, or when you evacuate, turn off and unplug any non-essential electrical equipment, including pool equipment.
- Adjust refrigerators and freezers to their coldest settings ahead of time to keep food fresher longer in the event of a power outage. Consider making blocks of ice and storing them in

coolers; sanitize the bathtub and fill it with water.

- Gather essential supplies. Keep a battery-operated radio on hand with a two-week supply of batteries, along with other essentials, including bottled water, non-perishable food, non-electric can opener, disposable dinnerware and utensils, matches or lighter, grilling supplies, medications, personal hygiene supplies, baby supplies, pet food and sunscreen.
- Charge your cell phone and obtain a car charger. Fill the car with gas.
- If you plan to use a ladder, note the location of the power lines before you begin. Be sure that ladders or scaffolds are far enough away so that you – and the ends of the tools you’re using – stay at least 10 feet away from power lines. Before lowering a TV antenna or satellite dish, make sure to turn off and unplug the TV.

continued page 30



DULCES Y GALLETAS

Por: Nelsi Rossi | www.sanidadespiritual.com

Y vendrán con gritos de gozo a lo alto de Sion, y correrán al bien del Jehová: al pan, al vino, al aceite, y al ganado de las ovejas y de las vacas; y su alma será como huerto de riego, y nunca más tendrán dolor. **(Jeremías 31:12)**

Cuando era pequeña y mis padres regresaban de viaje, grande era mi alegría por verles llegar con las manos llenas. Ellos siempre regresaban con dulces o galletas. Para mí era el mejor regalo según mi edad. Y realmente lo era para cualquier niño en esa época. Hoy seguramente no sería igual. Según el avance de la tecnología, los hijos pequeños, de sus padres esperarían por lo menos una Tablet. ¡Aunque este no es el punto de mi mensaje! Lo que quiero enfatizar es la alegría que experimentamos al ver llegar a nuestro papá trayendo algo que nos gusta. Es aquí donde quiero detenerme. ¿Por qué? Porque al igual que sucede con nuestro padre terrenal, sucede con nuestro Padre Celestial, pero con dos grandes diferencias:

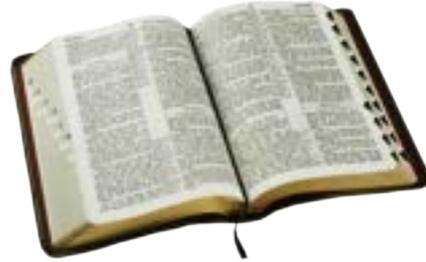
Primera Diferencia: El gozo que experimentamos en la presencia de Dios, no es precisamente por el bien material. No buscamos a Dios mirando sus manos sino su corazón. A veces pienso que mi padre terrenal sabía esto. Él sabía que, aunque había gran alegría por recibir los que me traía, con su detalle él me estaba diciendo: “Estuve pensando en ti. Te quiero mucho y por eso te traje dulces y galletas.”

Segunda Diferencia: Los hijos de Dios no esperan verle llegar con regalos, sino que acuden a él para recibir “sus dulces y sus galletas.” Con la salvedad que de Dios no recibimos solamente aquello que nos gusta, sino lo que realmente necesitamos.

El pasaje de hoy nos sugiere presentarnos ante Dios con tal alegría que alcemos la voz y le alabemos.

Que cuando nos acerquemos a él sea para buscar su bien y no pensando que vamos a recibir reproche o castigo. Porque de Dios solamente recibimos el bien y no el mal, tal como lo dice Jeremías 29:11: Sé muy bien lo que tengo planeado para ustedes, dice el SEÑOR, son planes para su bienestar, no para su mal. Son planes de darles un futuro y una esperanza.

Esta promesa nos hace estar en paz, mayormente si la complementamos con Salmos 16:11 que dice: “Me mostrarás la senda de la vida; En tu presencia hay plenitud de



gozo; Delicias a tu diestra para siempre.

Concluamos haciendo mención de algunas bondades que recibimos al estar en la presencia del señor: Es saciada nuestra alma sedienta. Nos mantenemos vigorosos y fuertes. Produciremos los frutos en el tiempo correcto. No podremos marchitarnos. Creceremos y seremos útiles a otros. El dolor huye y toma lugar el gozo eterno del Señor.

Sea saciada mi alma en tu dulce presencia, Amado Salvador tú eres mi mejor compañía. Porque necesito tu pan y tu vino con urgencia, Mi corazón clama estar cerca de ti todo el día.

Quiero que de noche seas tú mi meditación, Y que de día influyas en mis pensamientos. Que pueda yo gritar en las alturas de Sion, Bajo tu unción ¡Oh Dios! en todo momento.

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Primera Iglesia Bautista Hispana de Tallahassee
6494 Thomasville Rd, Tallahassee, FL 32312
iglesiattallahassee.org | Todos los Domingos | Estudio Bíblico 10 am - Servicio 11 am

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

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

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

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

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

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

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

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

proteger el planeta cont.

6. Compras inteligentes

La reducción de plásticos desechables es esencial para reducir la contaminación del plástico en el medio ambiente. Al comprar, elige productos con menos envases de plástico y lleva siempre contigo una bolsa reutilizable para evitar el uso de bolsas de plástico en las tiendas.

7. Uso de bombillas de bajo consumo

Las bombillas de bajo consumo energético son una excelente manera de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Además de elegir estas bombillas, recuerda apagar las luces cuando salgas de una habitación para ahorrar energía.

8. Plantar un árbol

Los árboles son esenciales para la vida en la Tierra. No solo proporcionan alimentos y oxígeno, sino que también ayudan a conservar la energía al proporcionar sombra y reducir la necesidad de aire acondicionado en verano. La reforestación es una forma efectiva de combatir el cambio climático y mejorar la calidad del aire.

9. Evitar el uso de sustancias químicas tóxicas

Es importante elegir productos de limpieza y productos para el hogar que sean no tóxicos y respetuosos con el medio ambiente. De esta manera, evitamos enviar sustancias químicas dañinas a nuestros cuerpos de agua y evitamos la contaminación.

10. Usar la bicicleta en lugar del automóvil

Reducir la dependencia de los automóviles y optar por la bicicleta como medio de transporte es una excelente manera de reducir la contaminación del aire y contribuir a la disminución de las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, andar en bicicleta es una forma saludable y sostenible de moverse.

Cada uno de nosotros puede desempeñar un papel importante en la protección del planeta mediante acciones cotidianas y sencillas. Al adoptar estas diez prácticas, contribuimos a preservar nuestros recursos naturales, reducir la contaminación y mitigar el cambio climático. Juntos, podemos marcar la diferencia y dejar un mundo más saludable para las generaciones futuras.

Ten simple actions to help protect the planet

By Johani Carolina Ponce, Huella Zero

In a world increasingly aware of the importance of environmental conservation, it is essential that we all do our part to protect our planet. Fortunately, there are many simple ways each of us can contribute to preserving our natural resources and reducing our ecological footprint. Here are ten simple actions you can take to help protect the planet.

1. Reduce, reuse and recycle

One of the first rules in environmental conservation is to follow the three "R's": reduce, reuse and recycle. Reducing means reducing the amount of waste we generate,

buying more consciously and avoiding excess packaging. Reusing involves giving a second life to objects and materials whenever possible. And finally, recycling involves separating recyclable materials from common waste so that they can be transformed into new products. By following these three guidelines, we can conserve natural resources and reduce the amount of waste that ends up in landfills (dumps).

2. Volunteering

An excellent way to contribute to the protection of the environment is

continued page 26



THAI NOODLE PLACE

Authentic Thai Food is our Specialty!

Beer & Wine
Delicious Food at Great Prices
Dine in or Take Out
Plenty of space for family and organizational lunches/dinners
Coupons and Discounts in FundRays Savings Book

Mon - Fri: 10:30am - 8:30pm
Sat: 11am - 8pm • Sun: 2pm - 8pm

1360 W Highway 98, Mary Esther, FL 32569
(Only 5 minutes West of Hurlburt Field's Gate!)

(850) 200-4415



GRAND Re-Opening

August 25th, 2023
5pm to 10pm

Latin music-Bounce House-Drinks-Bocce (Bolas Criollas) -Domino-more

1010 S Adams street Tallahassee, FL. 32301

We are open Tuesday to Friday for Lunch. 11 am to 2 pm.





Mes de Concientización sobre el Cáncer de mama

Por Marcos Otero, Gulf Coast Immediate Care Center

Conciencia de los senos

El Mes de Conocimiento sobre los Mamas es necesario para crear conciencia sobre la salud de los senos y fomentar medidas proactivas para la detección temprana y la prevención del cáncer de mama. La campaña de un mes de duración, que se celebra cada año en octubre, tiene como objetivo educar a mujeres y hombres sobre la importancia de los autoexámenes periódicos, los exámenes de detección de rutina y el empoderamiento de las personas para que comprendan sus cuerpos. El Mes de Conocimiento sobre los Mamas es vital para promover el diagnóstico temprano, mejorar las tasas de supervivencia y, en última instancia, salvar vidas al arrojar luz sobre los signos y síntomas del cáncer de mama. A través de la educación, y la promoción, el Mes de Conocimiento sobre los Mamas es un poderoso recordatorio de que el conocimiento es la primera línea de defensa en la lucha contra el cáncer de mama.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres en todo el mundo y también puede afectar a los hombres. Se desarrolla cuando células anormales en el tejido mamario comienzan a crecer sin control. Varios factores de riesgo están asociados con el cáncer de mama, incluida la edad, los antecedentes familiares, las influencias hormonales y las elecciones de estilo de vida. Al comprender estos factores de riesgo y conocer los signos y síntomas, las personas pueden tomar medidas proactivas hacia la prevención, la detección temprana y el tratamiento eficaz. Los autoexámenes periódicos, las mamografías y la búsqueda oportuna de atención médica pueden aumentar significativamente las tasas de

supervivencia. En general, la educación y la sensibilización sobre el cáncer de mama pueden ayudar a salvar vidas y apoyar a los afectados.

Autoexamen de mamas

La salud de los senos y el autoexamen son cruciales para mantener el bienestar general y detectar posibles anomalías o signos de cáncer de seno en una etapa temprana. Al priorizar la salud de los senos y practicar autoexámenes regulares, las personas pueden familiarizarse más con la apariencia normal de sus senos e identificar cualquier cambio en el tamaño, la forma o la textura. Detectar estos cambios rápidamente puede llevar a una intervención médica oportuna, si es necesaria, mejorando en última instancia las posibilidades de un tratamiento exitoso y resultados de salud positivos. El autoexamen regular permite a las personas tomar el control de su salud, permitiéndoles participar activamente en su viaje hacia la salud mamaria y colaborar con los profesionales de la salud para garantizar los mejores resultados posibles. Las personas pueden tomar medidas proactivas hacia la detección temprana y la tranquilidad enfatizando la importancia de la salud mamaria y el autoexamen.

Datos y estadísticas clave sobre el cáncer de mama

Los datos y estadísticas clave sobre el cáncer de mama resaltan la urgencia y la importancia de crear conciencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres a nivel mundial y representa aproximadamente el 25% de todos los casos de cáncer. Solo en 2020, se estima que se diagnosticaron 2,3 millones de nuevos casos de cáncer de mama en todo el

mundo. Es inquietante que el cáncer de mama también sea responsable del mayor número de muertes relacionadas con el cáncer en mujeres, con 685.000 muertes registradas en 2020. Además, si bien el cáncer de mama se diagnostica predominantemente en mujeres, es fundamental reconocer que los hombres también pueden verse afectados, aunque a un ritmo mucho menor. Estas cifras alarmantes enfatizan la necesidad de una detección temprana mediante exámenes de detección periódicos, mayores esfuerzos de investigación para mejorar las opciones de tratamiento y un compromiso colectivo para promover la concientización sobre el cáncer de mama.

Factores de riesgo y métodos de prevención.

Los factores de riesgo y los métodos de prevención son cruciales para salvaguardar nuestra salud y bienestar. Ya sea que se trate de enfermedades físicas o condiciones de salud mental, comprender los factores que contribuyen a su desarrollo puede capacitar a las personas para tomar medidas proactivas hacia la prevención. Los factores de riesgo varían según el trastorno, pero pueden incluir elecciones de estilo de vida,

predisposiciones genéticas, influencias ambientales o una combinación de estos factores. Sin embargo, los métodos de prevención son igualmente importantes y deben adoptarse como parte integral de un estilo de vida saludable. Estos métodos abarcan la adopción de una dieta equilibrada, la práctica regular de ejercicio, la gestión eficaz de los niveles de estrés, la evitación de hábitos nocivos como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol y la búsqueda de orientación y exámenes médicos adecuados. Al priorizar la prevención y adoptar hábitos saludables, podemos reducir significativamente el riesgo de muchas dolencias y mejorar nuestra calidad de vida en general.

Podrás encontrar mucha más información en el apartado de salud de nuestra web.

Además, se puede obtener información en:

- **Fundación Susan G. Komen - www.komen.org**
- **Sociedad Americana del Cáncer - www.cancer.org**

Resalte su apoyo al Mes de Concientización sobre el Cáncer de mama y use la Cinta Rosa.

Breast Cancer Awareness Month

By Marcos Otero, Gulf Coast Immediate Care Center



Breast Awareness

Breast Awareness Month is important for the awareness about breast health and encouraging proactive measures for early detection and prevention of breast cancer. The month-long campaign, observed in October each year, aims to educate

women and men about the importance of regular self-examinations, routine screenings, and empowering individuals to understand their own bodies. By shedding light on the signs and symptoms of breast cancer, Breast Awareness Month plays a vital role in promoting early diagnosis, enhancing survival rates, and ultimately saving lives. Through education, and advocacy, Breast Awareness Month serves as a powerful reminder that knowledge is the first line of defense in combating breast cancer.

continued next page



Breast Cancer

Breast cancer is the most common cancer among women worldwide, and it can also affect men. It develops when abnormal cells in the breast tissue begin to grow uncontrollably. There are several risk factors associated with breast cancer, including age, family history, hormonal influences, and lifestyle choices. By understanding these risk factors and being knowledgeable about the signs and symptoms, individuals can take proactive steps towards prevention, early detection, and effective treatment. Regular self-examinations, mammograms, and seeking medical advice promptly can make a significant difference in increasing survival rates. Overall, education and spreading awareness about breast cancer can help save lives and support those affected by the disease.

Breast Self-Exam

Breast health and self-examination play a crucial role in maintaining overall wellness and detecting any potential abnormalities or signs of breast cancer at an early stage. By prioritizing breast health and practicing regular self-examinations, individuals can become more familiar with their breasts' regular appearance and identify any changes in size, shape, or texture. Detecting these changes promptly may lead to timely medical intervention, if necessary, ultimately improving the chances of successful treatment and positive health outcomes. Regular self-examination empowers

individuals to take control of their own health, enabling them to actively participate in their breast health journey and collaborate with healthcare professionals to ensure the best possible outcomes. By emphasizing the importance of breast health and self-examination, individuals can take proactive steps toward early detection and peace of mind.

Key facts and statistics about breast cancer

Key facts and statistics about breast cancer highlight the urgency and importance of raising awareness. According to the World Health Organization (WHO), breast cancer is the most common cancer among women globally, making up approximately 25% of all cancer cases. In 2020 alone, an estimated 2.3 million new cases of breast cancer were diagnosed worldwide. Disturbingly, breast cancer is also responsible for the highest number of cancer-related deaths in women, with 685,000 deaths recorded in 2020. Additionally, while breast cancer is predominantly diagnosed in women, it is crucial to recognize that men can also be affected, albeit at a much lower rate. These alarming figures emphasize the need for early detection through regular screenings, increased research efforts for improved treatment options, and a collective commitment to promoting breast cancer awareness.

Risk factors and prevention methods

Risk factors and prevention methods play a crucial role in safeguarding our health and well-being. Whether it pertains to physical illnesses or mental health conditions, understanding the factors that contribute to their development can empower individuals to take proactive steps towards prevention. Risk factors vary depending on the specific condition but may include lifestyle choices, genetic predispositions, environmental

continued page 22



**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





Por qué los líderes deberían invertir en compensación emocional

Por Asia Johnson, Express Employment Professionals, The Express Blog

A medida que la fuerza laboral evoluciona, las empresas están perfeccionando sus procesos para atraer y retener a los mejores talentos. Al considerar formas de promover la retención de empleados, la compensación suele asociarse con el valor monetario. Al recompensar a los empleados por sus esfuerzos, ¿ha considerado algo más que simplemente

Michael Lee Stallard, cofundador y presidente de un grupo de expertos y una consultoría, acuñó el término “compensación emocional”, que cree que será más significativo y valorado por los trabajadores. Según Stallard, los líderes influyentes invertirán en las siguientes siete necesidades para ayudar a crear un ambiente de trabajo que valore el bienestar de los

aumentar el salario, conceder tiempo libre adicional y ofrecer atractivos paquetes de beneficios? Los empleados quieren que se les pague bien por hacer las cosas que necesitan y desean fuera del trabajo, pero también quieren sentirse bien con su entorno laboral. Invertir en otra herramienta de retención, la “compensación emocional”, podría ayudar a mejorar la experiencia general de los empleados.

¿Qué es la Compensación Emocional?

empleados y los motive a permanecer y producir su mejor trabajo:

- **Respeto**
- **Reconocimiento**
- **Significado**
- **Pertenencia**
- **Autonomía**
- **Crecimiento personal**
- **Progreso**

Con estos valores de compensación emocional en mente, los líderes pueden responsabilizarse de garantizar que los empleados no solo reciban incentivos financieros, sino que implementen

continúa en la página 27

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



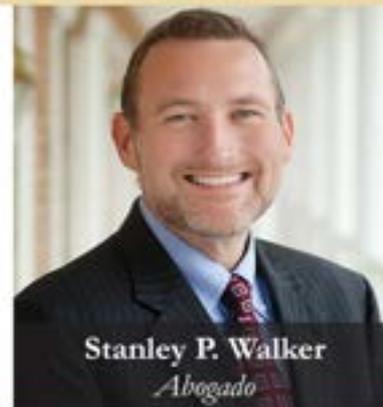
1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)



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

FESTIVAL OF FEARS

OPEN SELECT NIGHTS | SEPTEMBER 15 - NOVEMBER 4

THE GULF COAST'S PREMIER HAUNTED ATTRACTION

(LA MEJOR CASA DE TERROR DE LA COSTA DEL GOLFO)

TICKETS ON SALE NOW — COMPRA TUS BOLETOS AHORA

WBFESTIVALOFFEARS.COM



**EMERALD
COAST
TECHNICAL
COLLEGE**

ENROLL LEARN EARN



**¡USA TU TIEMPO SABIAMENTE Y MEJORA TUS HABILIDADES DEL INGLÉS!
¡LECTURA – ESCRITURA – COMPRENSIÓN AUDITIVA Y EXPRESIÓN!**

Clases de ESOL (inglés para hablantes de otros idiomas)

APRENDE A TU PROPIO RITMO

Maestro experimentado te ayudará a: Prepararte para la vida en Estados Unidos,
desarrollar habilidades de buscar trabajo, y navegar en la comunidad.

TODOS NIVELES BIENVENIDOS - 16 años de edad y mayores califican.

\$30/término escolar

Prueba de ubicación requerida para establecer la referencia del estudiante.

**Para más información: Entra en ECTC.edu
o llámanos al 850-892-1241**



LA RUMBA

MEXICAN RESTAURANT

AUTHENTIC MEXICAN CUISINE
COCINA MEXICANA AUTENTICA!

FAJITAS | CARNE ASADA | TACOS | GUACAMOLE DIP
CHIMI CHEESECAKE | BUFFALO CHICKEN WINGS Y MÁS!



Don't Miss
Our Taco
Tuesdays!

GRANDES ESPECIALES
Y DESCUENTOS

2X1 DAILY 3PM - 7 PM

50% DISCOUNT FOR
FIREMEN AND POLICE

15% DISCOUNT FOR
MILITARY FAMILIES

Catering Service Available
Tenemos Servicio de Catering

15% Discount for Christmas Parties



100 John King Road | Crestview, FL 32539

850.683.0208

[f /LaRumbaRestaurantCrestviewFl](#)

1317 US 331 S. | Defuniak Springs, FL 32435

850.951.2174

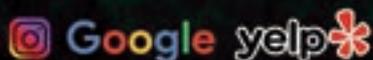
[f /LaRumbaRestDefuniakSprings](#)

HOURS:

Monday (Lun) - Thursday (Jue) 11AM - 10PM

Friday (Vie) & Saturday (Sab) 11AM - 11PM

Sunday (Dom) 11AM - 9PM



DELICIOSO MENU HECHO A MANO DELICIOUS MENU MADE FROM SCRATCH!

Tacos, Fajitas, Gorditas, Sopes, Quesadillas,
Chilaquiles, Tortas y más

2X1 DAILY 3PM - 7 PM

BEST TACO TUESDAYS IN THE REGION!

CATERING SERVICE AVAILABLE



50% DISCOUNT FOR POLICE & FIREMEN

15% MILITARY FAMILIES DISCOUNT

15% DISCOUNT ON CHRISTMAS PARTIES



Mexican Grill & Cantina

480 Mary Esther Blvd,
Mary Esther, FL 32569
850-796-4300



EL PASO

TACOS + TEQUILA

1025 Industrial Drive
Crestview, FL 32539
850-629-7620

Mon. (Lun) - Thurs. (Jue): 11AM - 10PM

Fri. (Vie) & Sat. (Sáb): 11AM - 11PM | Sun. (Dom): 11AM - 9PM

[f /ELPASOMARYESTHERFL](#) | [f /ELPASOCRESTVIEW](#)



PETER BOULWARE



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



AUTOS NUEVOS



AUTOS Y CAMIONES
USADOS



MARIO GONZALEZ
Gerente de Negocios



CHRISTIAN GOMEZ
Consultor de Servicio
de Automóviles



JEREMY CORNIEL
Gerente de Negocios



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

Ventas: (850) 848-5292 • Servicio: (850) 558-2300

PeterBoulwareToyota.com

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



Encendiendo Sueños, Cambiando Futuros: La Notable Historia de la Clínica Deportiva Estrellas del Futuro

Fuente: Future Stars Sports Clinic



En medio del amplio panorama de organizaciones sin fines de lucro se encuentra un brillante faro de esperanza y transformación: La Clínica Deportiva Estrellas del Futuro (FSSC por sus siglas en inglés). Lo que distingue a la FSSC no es sólo su condición de organización sin fines de lucro 501(c)3, sino su compromiso inquebrantable de mantener sus programas gratuitos para todos los participantes. En el corazón de este noble esfuerzo se encuentra el apasionado director ejecutivo hispano, el entrenador Chris Torres.

Acceso gratuito, potencial ilimitado:

El principio fundamental que impulsa a la FSSC es la creencia de que el talento y la ambición nunca deben verse obstaculizados por limitaciones financieras. En un mundo donde el entrenamiento deportivo de calidad a menudo tiene un precio elevado, FSSC se destaca por brindar entrenamiento de primer nivel sin cobrar a sus jóvenes participantes. Este compromiso garantiza que todos los aspirantes a atletas, independientemente de su origen socioeconómico, tengan las mismas posibilidades de perfeccionar sus habilidades, desarrollar su carácter y perseguir sus sueños.

Un CEO con visión y corazón:

Al mando del éxito de la FSSC está el influyente entrenador Chris Torres. A partir de su arraigada experiencia deportiva y su pasión por ser mentor, Torres vio el inmenso potencial de una plataforma deportiva holística. Familiarizado con los desafíos que enfrentan los atletas jóvenes, transforma estos obstáculos en momentos de enseñanza, enfatizando el crecimiento que surge de los reveses. Más que su liderazgo, lo que destaca es el enfoque personal de Torres: recordar el nombre de cada estudiante y preocuparse genuinamente por su desarrollo integral. Elogiado por su perfecto equilibrio entre disciplina y empatía, Torres es más que un simple director ejecutivo; es una figura inspiradora en la comunidad hispana, lo que hace que la FSSC no sea simplemente una clínica deportiva sino un terreno nutritivo para aspirantes a atletas y futuros líderes.

Una visión arraigada en el desarrollo integral:

Una de las características destacadas de Future Stars Sports Clinic es su enfoque integral para el desarrollo juvenil. Más que simplemente entrenar los aspectos técnicos de los deportes, FSSC incorpora habilidades para la vida en su plan de estudios. El entrenador Torres reitera a menudo:

Igniting Dreams, Changing Futures: The Remarkable Story of Future Stars Sports Clinic

Source: Future Stars Sports Clinic

Amid the expansive landscape of non-profit organizations lies a shining beacon of hope and transformation: the Future Stars Sports Clinic (FSSC). What distinguishes FSSC is not just its status as a 501(c) 3 non-profit but its unwavering commitment to keeping its programs free for all participants. At the heart of this noble endeavor is the passionate Hispanic CEO, Coach Chris Torres.

Free Access, Limitless Potential:

The core principle driving FSSC is the belief that talent and ambition should never be hindered by financial constraints. In a world where quality sports training often comes with a hefty price tag, FSSC stands out by providing top-tier training without

charging its young participants. This commitment ensures that every aspiring athlete, regardless of their socio-economic background, has an equal shot at honing their skills, building character, and pursuing their dreams.

A CEO with Vision and Heart:

At the helm of FSSC's success is the influential Coach Chris Torres. Drawing from his deep-rooted sports background and mentoring passion, Torres saw the immense potential of a holistic sports platform. Familiar with the challenges young athletes confront, he transforms these hurdles into teachable moments, emphasizing the growth that emerges from setbacks. More than

his leadership, it's Torres's personal approach — remembering each student's name and genuinely caring for their all-around development — that stands out. Commended for his perfect balance of discipline and empathy, Torres is more than just a CEO; he's an inspirational figure in the Hispanic community, making FSSC not merely a sports clinic but a nurturing ground for aspiring athletes and future leaders.

A Vision Rooted in Holistic Development:

One of the standout features of Future Stars Sports Clinic is its comprehensive approach to youth development. More than just coaching the technical aspects of sports, FSSC incorporates life skills into their curriculum. Coach Torres often reiterates, "We're not just molding athletes; we're shaping future leaders." This philosophy underscores the emphasis the 5 pillars of success FSSC instills onto their participants PRACTICE, TEAMWORK, FOCUS, DISCIPLINE, & RESPECT.

Why Support FSSC?

Supporting FSSC isn't just about funding a sports initiative. It's about investing in the future. Every dollar contributed goes towards:

- High-Quality Training Equipment and Facilities: Ensuring that the young athletes train with the best, preparing them to compete at any level.
- Holistic Development Programs: Beyond sports, participants are trained in life skills, leadership, and community service, molding them into well-rounded individuals ready to make a difference.
- Cultural Integration and Celebration: With a Hispanic leader at its helm, FSSC places a strong emphasis on cultural



continúa en la página 20

continued page 21

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

PATRIOT TAX SOLUTIONS, INC.
Simpler, Smarter & Faster!

Serving you nationwide-Servimos a nivel nacional
TEMOS CONTADOR QUE FALA PORTUGUÊS

Payroll-Nomina
 Bookkeeping-Teneduria de Libros
 Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas
 Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptacion certificada para transmitir ITIN
 Notary Public-Notaria Publica
 New Business Registration-Assistencia en registracion de negocios
 Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensacion de Trabajadores

433 Harrison Ave. | 1634 E. Hwy. 9B
 Panama City, FL 32401 | Callaway, FL 32404
 850-215-3279 | 850-869-7105
 beltranmultiservices@gmail.com

★ Military Discounts ★

- CLOTHING - Ropa
- SHOES - Zapatos
- PURSES - Bolsos
- SMALL APPLIANCES Pequeños accesorios
- KITCHEN SUPPLIES Suministros de cocina

MAYORÍA DE LOS ARTÍCULOS DE \$1 A \$3

CADA JUEVES: ROPA, ZAPATOS Y BOLSOS A 50% DE DESCUENTO!

Hours: Wednesday - Saturday: 10am - 5pm
 850-863-5756 • saveourcatsandkittens.com
 498 CARMEL DR. • FORT WALTON BEACH, FL

SOCKS Thrift Store es una entidad sin fines de lucro que apoya al Centro de adopción y refugio Save Our Cats and Kittens

SOCKS-Thrift-Store

Beyond The Curls®

AN ALL-NATURAL VEGAN HAIR CARE PRODUCT LINE FOR EVERYONE!
 FOR EVERY WAVE, CURL & COIL
 Línea de Productos Veganos Totalmente Naturales Para Todos
 FOR ALL OUR PRODUCTS AND PRICES GO TO:
BEYONDTHECURLS.CO

FULL BAR! MARGARITAS 2 for 1
 Todo preparado con fruta fresca
 MICHELADAS - CANTARITOS

• MILITARY AND POLICE DISCOUNTS
 • SERVICIO DE CATERING

HOURS OF OPERATION:
 Lunes (Mon) - Jueves (Thu): 10:30am- 10pm
 Viernes (Fri) y Sabado (Sat): 10:30am- 11pm
 Domingo (Sun): 10:30am - 9pm

La Barra DEL TACOS

AUTÉNTICA COMIDA MEXICANA
 AUTHENTIC MEXICAN FOOD

100% MEXICAN FOOD!

- Pollo al Carbon (Rotisserie Chicken)
- Birria • Tacos
- Barra de Salsas (Salsas Bar)
- Tortillas hechas en casa (Homemade Tortillas)

FOLLOW US:

DOORDASH GRUBHUB

3811 W NAVY BLVD, PENSACOLA, FL | 850-466-3170 | labarradeltacos.com

encendiendo sueños cont.

“No sólo estamos moldeando atletas; estamos formando futuros líderes”. Esta filosofía subraya el énfasis que los 5 pilares del éxito FSSC inculcan a sus participantes: PRÁCTICA, TRABAJO EN EQUIPO, ENFOQUE, DISCIPLINA Y RESPETO.

¿Por qué apoyar a FSSC?

Apoyar a la FSSC no se trata sólo de financiar una iniciativa deportiva. Se trata de invertir en el futuro. Cada dólar aportado se destina a:

- Equipos e Instalaciones de Entrenamiento de Alta Calidad: Asegurar que los jóvenes atletas entrenen con los mejores, preparándolos para competir en cualquier nivel.
- Programas de desarrollo integral: más allá de los deportes, los participantes reciben capacitación en habilidades para la vida, liderazgo y servicio comunitario, lo que los

convierte en personas integrales y listas para marcar la diferencia.

- Integración y celebración cultural: Con un líder hispano a la cabeza, FSSC pone un fuerte énfasis en el orgullo y la comprensión cultural. Las iniciativas que celebran la herencia hispana fomentan un sentido de identidad y unidad entre los participantes.
- Iniciativas de empoderamiento: con acceso gratuito, muchos participantes de entornos desfavorecidos encuentran en FSSC una oportunidad para romper el ciclo de desafíos socioeconómicos, allanando el camino hacia futuros más brillantes.

Uniendo nuestras manos con una visión: La belleza de la FSSC es que representa una confluencia de sueños: los sueños de los atletas jóvenes que aspiran a las estrellas y el sueño del entrenador Chris Torres de crear un espacio inclusivo de crecimiento y oportunidades. Al apoyar



a esta organización, los donantes y patrocinadores se vuelven parte de este hermoso mosaico de aspiraciones.

Cada contribución, grande o pequeña, tiene un efecto dominó. Puede ser el catalizador que transforma la vida de un joven, brindándole no sólo las habilidades para practicar un

deporte sino también la confianza para enfrentar los desafíos de la vida de frente.

La trayectoria de Future Stars Sports Clinic bajo la dirección del entrenador Chris Torres es un testimonio de

continúa en la página siguiente

M MOBILITY
2023 **W** WEEK
WHAT MOVES YOU?

OCT. NOV.
27-04
www.MobilityWeekFL.com

Mobility Week es una oportunidad para explorar opciones de viaje alternativas y sostenibles.

Así es cómo puede participar:

- 1. ¡Participe y diviértase! – Get Involved and have fun!**
Encuentre eventos de Mobility Week cerca de usted en MobilityWeekFL.com.
- 2. ¡Sé aventurero! ¡Pruebe una nueva opción de viaje! – Be Adventurous! Try a new travel option!**
Comprométase a probar una nueva forma de desplazarse durante Mobility Week
- 3. ¡Gane un premio! – Win a Prize!**
Envíenos una foto suya probando una nueva forma de viajar durante Mobility Week del 27 de octubre al 4 de noviembre de 2023. Si la publicamos en nuestra página de Facebook, ¡puede ganar un premio gratis!* Visite www.facebook.com/RideOnTogether para obtener detalles sobre cómo participar.



igniting dreams cont.

pride and understanding. Initiatives celebrating Hispanic heritage foster a sense of identity and unity among participants.

• Empowerment Initiatives: With free access, many participants from underprivileged backgrounds find in FSSC an opportunity to break the cycle of socio-economic challenges, paving the way for brighter futures.

Joining Hands with a Vision: The beauty of FSSC is that it represents a confluence of dreams - dreams of young athletes aiming for the stars, and the dream of Coach Chris Torres to create an inclusive space of growth and opportunity. By supporting this organization, donors and sponsors become a part of this beautiful mosaic of aspirations.

Every contribution, big or small, has a ripple effect. It can be the catalyst that transforms a young individual's life, giving them not just the skills to play a sport but the confidence to face life's challenges head-on.

The trajectory of Future Stars Sports Clinic under Coach Chris Torres is a testament to what vision, dedication, and passion can achieve. In a world where sports often get excessively competitive and stressful for young minds, FSSC and Torres provide a breath of fresh air. By emphasizing holistic development and fostering a strong community spirit, they ensure that young athletes not only excel

in their respective sports but also grow up to be well-rounded individuals ready to face the challenges of the world. While it remains to be seen what further heights FSSC will achieve in the future, one thing is for sure: with Coach Chris Torres at the helm, the sky's the limit.

For donors and sponsors looking to make an impact, to change lives, and to align with a vision of a brighter, more inclusive future, FSSC presents the perfect opportunity. After all, when we invest in the dreams of our youth, we're not just fostering individual growth; we're shaping the future of our society. Join this journey and be a part of something truly remarkable.

Learn more by visiting www.thefuture.org scanning the linktree QR CODE.

To stay updated on everything Future Stars Sports Clinic make sure you like and follow all social media Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, & YouTube.

Always remember: "BE THE CHANGE YOU WISH TO SEE IN THE WORLD & IF WE BELIEVE WE CAN, THEN WE WILL"!!

#FSSChangingSports
#FSSCPlayItForward
#FSSChangingCommunities
#FSSChangingLives
#FSSChangingTheWorld

encendiendo sueños cont.



lo que la visión, la dedicación y la pasión pueden lograr. En un mundo donde los deportes suelen volverse excesivamente competitivos y estresantes para las mentes jóvenes, FSSC y Torres brindan un soplo de aire fresco. Al enfatizar el desarrollo holístico y fomentar un fuerte espíritu comunitario, garantizan que los atletas jóvenes no sólo sobresalgan en sus respectivos deportes sino que también crezcan y se conviertan en personas integrales y listas para enfrentar los desafíos del mundo. Si bien queda por ver qué alturas alcanzará FSSC en el futuro, una cosa es segura: con el entrenador Chris Torres al mando, el cielo es el límite.

Para los donantes y patrocinadores que buscan generar un impacto, cambiar vidas y alinearse con una visión de un futuro más brillante e inclusivo, la FSSC presenta la oportunidad perfecta. Después de todo, cuando invertimos en los sueños

de nuestra juventud, no sólo estamos fomentando el crecimiento individual; Estamos dando forma al futuro de nuestra sociedad. Únase a este viaje y sea parte de algo verdaderamente extraordinario.

Obtenga más información visitando www.thefuture.org escaneando el CÓDIGO QR de linktree.

Para mantenerse actualizado sobre todo lo relacionado con Future Stars Sports Clinic, asegúrese de darle Me gusta y seguir todas las redes sociales Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter y YouTube.

Recuerda siempre: "¡¡SÉ EL CAMBIO QUE DESEAS VER EN EL MUNDO Y SI CREEMOS QUE PODEMOS, ENTONCES LO VEREMOS"!!

#FSSChangingSports
#FSSCPlayItForward
#FSSChangingCommunities
#FSSChangingLives
#FSSChangingTheWorld



scan above QR code for more information

M & J
Personal/Private Chefs

“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

CÁSTULO DE LA ROCHA – Presidente y Director General de Servicios de Salud ALTAMED

Fuente: www.altamed.org y otras páginas de internet

Cástulo de la Rocha pertenece a una familia orgullosa de su participación en la Revolución Mexicana a través de su bisabuelo, quien es una de las personas que más lo inspira, junto con César Chávez y Martin Luther King.

Como presidente y director ejecutivo de AltaMed Health Services Corporation, Cástulo es un pionero duradero en la salud comunitaria. Bajo su liderazgo visionario, AltaMed se ha transformado de una clínica de barrio en el este de Los Ángeles al centro de salud calificado a nivel federal más grande del país.

No fue un camino fácil para un niño de una granja en Chihuahua, México, en la década de 1950. Durante generaciones, la familia de la Rocha había cultivado en una zona conocida como El Distrito de Guadalupe y Calbo. Como muchos ganaderos modernos, su familia era “rica en tierras y pobre en capital”. A finales de los años 50, los miembros de la familia comenzaron una migración lenta y gradual a Estados Unidos después de que las políticas de reforma agraria en México condujeran a luchas polémicas entre terratenientes y cooperativas campesinas. La situación empeoró cuando los narcotraficantes se trasladaron a la cercana región de Culiacán para cultivar amapolas y marihuana.

La educación temprana para De la Rocha fue igual de dura. En Chihuahua su pequeña escuela “tenía ocasionalmente algún maestro”. Después de llegar a los Estados Unidos, no sólo necesitaba aprender a hablar y leer en inglés, sino también aprender a leer y escribir en español.

A pesar de los obstáculos académicos, de la Rocha era popular en la escuela y ocupaba cargos



estudiantiles en la escuela secundaria. Pero fue en la Universidad de California en Santa Bárbara (UCSB) donde recibió la educación que luego emplearía para construir una empresa sin fines de lucro que es aclamada en Los Ángeles como una de las grandes historias locales de emprendimiento.

En la UCSB organizó el grupo Estudiantes Mexicanos Americanos Unidos. Su principal demanda fue la aceptación de más estudiantes hispanos en la UCSB.

Cuando se matriculó en UC Santa Bárbara en 1968, sólo había 53 estudiantes latinos. Hoy son más de 6.000. Los números son tan impresionantes que UCSB fue uno de los primeros miembros de la prestigiosa Asociación Estadounidense de Universidades en ser declarado Instituto de Servicio Hispano.

A finales de la década de 1960, de la Rocha era un activista estudiantil que organizó a estudiantes chicanos para marchas en Cheadle Hall y sentó las bases para la declaración del Plan de Santa Bárbara que condujo a la creación del Departamento de Estudios de Chicanas y Chicanos.

En 1977, el Sr. de la Rocha reconoció que las personas en los

vecindarios de bajos ingresos en todo el sur de California estaban significativamente desatendidos de recursos de salud esenciales: la Clínica de Servicios Gratuitos del Barrio en su vecindario a menudo tenía una fila de personas dando vuelta a la cuadra. Al reconocer que la salud de un vecindario está ligada a su prosperidad, cambió la cara de una comunidad, y luego de otra, hasta que AltaMed se convirtió en uno de los sistemas de atención médica más grandes del área, con aproximadamente 50 servicios médicos, dentales y del Programa Todo Incluido. Sitios de Atención a Personas Mayores (PACE).

Hoy de la Rocha dirige un sistema de salud sin fines de lucro de mil millones de dólares que brinda atención clínica a más de 300.000 clientes, en su mayoría pobres. Tiene

una plantilla de 2.800 personas y ha acumulado una de las colecciones privadas de arte latino más grandes del país.

El enfoque de “toda la comunidad” de la atención médica del Sr. de la Rocha le valió el premio Líder en Acción del Programa PRIME de la Facultad de Medicina David Geffen de UCLA (2016). En 2017, fue honrado junto con Lin-Manuel Miranda con un Medallón a la Excelencia del Congressional Hispanic Caucus Institute (CHCI). En 2018, recibió el Premio al Servicio Público en Memoria de Aaron L. Brown de la Asociación Nacional de Centros de Salud Comunitarios (NACHC) y, en 2019, fue reconocido como alumno distinguido de la Universidad de California en Santa Bárbara.

CÁSTULO DE LA ROCHA – President and CEO of ALTAMED Health Services

Source: www.altamed.org/ and other internet pages

Cástulo de la Rocha belongs to a family proud of their participation in the Mexican Revolution via his great-grandfather, who is one of the people who inspires him the most, along with César Chávez and Martin Luther King.

As President and CEO of AltaMed Health Services Corporation, Cástulo is an enduring trailblazer in community health. Under his visionary leadership, AltaMed has transformed from a storefront barrio clinic in East Los Angeles into the largest Federally Qualified Health Center in the nation.

It was not an easy path for a boy from a farm in Chihuahua, Mexico in the 1950s. For generations de la Rocha’s family had farmed in an area known as El Distrito de Guadalupe y Calbo. Like many modern day ranchers, his family was “land rich and capital poor.” The family members in

the late 50s began a slow and gradual migration to the U.S. after land reform policies in Mexico led to contentious fights between landowners and peasant cooperatives. It got worse as narcotraffickers moved into the nearby Culiacan region to grow poppies and marijuana.

Early education for de la Rocha was just as tough. In Chihuahua his small school “occasionally had a teacher.” After coming to the U.S. he not only needed to learn to speak and read English, but also to become literate in Spanish.

Despite the academic hurdles, de la Rocha was popular in school, holding student body offices in high school. But it was at University of California Santa Barbara (UCSB) that he received the education that he would

continued next page

later employ to build a non-profit company that is hailed in Los Angeles as one of the great local stories of entrepreneurship.

At UCSB he organized the group United Mexican American Students. Their chief demand was the acceptance of more Hispanic students at UCSB.

When he enrolled at UC Santa Barbara in 1968, there were only 53 Latino students. Today, there are more than 6,000. The numbers are so impressive that UCSB was one of the first members of the prestigious American Association of Universities to be declared a Hispanic Serving Institute.

In the late 1960s de la Rocha was a student activist who organized Chicano students for marches on Cheadle Hall, and laid the groundwork for the declaration of El Plan de Santa Barbara which led to the creation of the Chicana and Chicano Studies Department.

In 1977, Mr. de la Rocha recognized that people in low-income neighborhoods throughout



Southern California were significantly underserved by essential health resources—the Barrio Free Clinic in his neighborhood often had a line of people wound around the block. By acknowledging that the health of a neighborhood is tied to its prosperity, he changed the face of one community, then another, until AltaMed became one of the area’s largest health care systems, with approximately 50 medical, dental, and Program of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE) sites.

Today de la Rocha runs a billion dollar non-profit health system that provides clinical care to more than 300,000 mostly poor clients. He has a staff of 2,800 and has amassed one of the largest private collections of Latino art in the country.

Mr. de la Rocha’s “whole community” approach to health care has earned him the Leader in Action award from the PRIME Program at the David Geffen School

of Medicine at UCLA (2016). In 2017, he was honored alongside Lin-Manuel Miranda with a Medallion of Excellence from the Congressional Hispanic Caucus Institute (CHCI). In 2018, he received the Aaron L. Brown Memorial Public Service Award from the National Association of Community Health Centers (NACHC), and in 2019, he was recognized as a distinguished alumnus of the University of California, Santa Barbara.

hacemos tres cosas sencillas:

AMAR
a Dios

HACER
el bien

CONTAR
Su historia



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

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)

NOTA DEL EDITOR: Cada año, la Carnegie Corporation of New York celebra a un grupo de estadounidenses notables, a todos ciudadanos naturalizados, que han enriquecido y fortalecido nuestra nación y nuestra democracia a través de sus contribuciones y acciones. Este año, la Corporación honró a 34 personas de 32 países y con una amplia variedad de antecedentes, incluidos líderes locales que trabajan en educación, artes, aplicación de la ley, servicio público, atención médica y propiedad de pequeñas empresas, así como defensores comunitarios. para la equidad educativa, el cambio climático, la seguridad alimentaria y los programas para personas sin hogar. *Fuente: carnegie.org*

NOTE FROM EDITOR: Every year, the Carnegie Corporation of New York celebrates a group of remarkable Americans — all naturalized citizens — who have enriched and strengthened our nation and our democracy through their contributions and actions. This year, the Corporation honored 34 individuals from 32 countries and a wide range of backgrounds, including local leaders who work in education, the arts, law enforcement, public service, health care, and small business ownership, as well as community-based advocates for education equity, climate change, food security, and programs for the homeless. *Source: carnegie.org*

virología en la Universidad de Virginia y la Universidad de Tennessee. Freire es fundadora y directora del Grupo Freire,

una firma de consultoría enfocada en alianzas estratégicas en las ciencias de la vida.

MARÍA FREIRE - PERU

Líder de Salud Global y Biofísico (Perú)
Global Health Leader and Biophysicist



María Freire es una de las principales líderes de la salud pública del mundo. Nacida en Perú, se mudó a los Estados Unidos para

estudiar ciencias, pero eventualmente sintió una desconexión entre el trabajo que hacía y las personas a las que quería ayudar. Como dijo en el podcast *Electric Ladies*: “Sólo necesitaba comprender el impacto en las personas... para sacar la ciencia de los laboratorios y afectar positivamente la vida de las personas”.

Freire se convertiría en presidente y director ejecutivo de la Fundación de los Institutos Nacionales de Salud (FNIH), una organización sin fines de lucro comprometida con acelerar la investigación biomédica y promover descubrimientos innovadores para combatir enfermedades críticas. Bajo su liderazgo, la FNIH se estableció firmemente como líder mundial en asociaciones público-privadas pioneras. Freire aumentó sustancialmente sus ingresos y contrató personal y asesores dedicados y de clase mundial. Renunció a la FNIH en 2021 después de nueve

años, lo que la convirtió en la directora de la fundación con más años de servicio desde su creación hace más de 25 años. Como líder y mentora, Freire alienta a las mujeres a defenderse a sí mismas. “Las mujeres no entienden que en realidad tienen poder, y es un poder que se otorgan a sí mismas”, explica. “Esto no es algo que tengas que aceptar, es algo que te pertenece... Si tienes la seriedad, si tienes el conocimiento, si tienes los medios, entonces puedes y debes presentarte”.

Antes de dirigir la FNIH, Freire fue presidente y miembro de la junta directiva de la Fundación Albert y Mary Lasker, que apoya la investigación biomédica. Freire también se desempeñó como presidente y directora ejecutiva de la Alianza Global para el Desarrollo de Medicamentos contra la Tuberculosis. Experta reconocida internacionalmente en comercialización de tecnología, dirigió la Oficina de Transferencia de Tecnología de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos de 1995 a 2001. Obtuvo su licenciatura en la Universidad Peruana Cayetano Heredia en Lima, Perú, y su doctorado en biofísica, de la Universidad de Virginia. Completó trabajos de posgrado en inmunología y

power — and it’s a power they give themselves,” she explains. “This is not something that you have to take, this is something that you own... If you have the gravitas, if you have the knowledge, if you have the wherewithal, then you can and should put yourself forward.”

Prior to leading the FNIH, Freire was president and a member of the board of directors of the Albert and Mary Lasker Foundation, which supports biomedical research. Freire also served as president and CEO of the Global Alliance for TB Drug Development. An internationally recognized expert in technology commercialization, she directed the Office of Technology Transfer at the U.S. National Institutes of Health (NIH) from 1995 to 2001. She obtained her BS at the Universidad Peruana Cayetano Heredia in Lima, Peru, and her PhD in biophysics from the University of Virginia. She completed postgraduate work in immunology and virology at the University of Virginia and the University of Tennessee. Freire is founder and principal of the Freire Group, a consulting firm focusing on strategic alliances in the life sciences.

Freire would go on to become the president and executive director of the Foundation for the National Institutes of Health (FNIH), a nonprofit organization committed to accelerating biomedical research and advancing breakthrough discoveries to fight critical diseases. Under her leadership, the FNIH was firmly established as a global leader in pioneering public-private partnerships. Freire substantially increased its revenue and recruited dedicated, world-class staff and advisors. She stepped down from the FNIH in 2021 after nine years, making her the longest-serving head of the foundation since its inception more than 25 years ago. As a leader and mentor, Freire encourages women to advocate for themselves. “Women don’t understand that they actually have

KAREN LOZANO - MEXICO

Profesora de Ingeniería Mecánica, Universidad de Texas Valle del Río Grande
Professor of Mechanical Engineering, University of Texas Rio Grande Valley



Para Karen Lozano, gran parte de la vida vuelve a las fibras. Nació en México. Su madre era costurera y “diseñaba, cosía

y vendía uniformes a los jardines de infancia locales”, mientras que su padre suministraba frutas y verduras a los restaurantes locales. Cuando era niña y

crecía entre el zumbido de la máquina de coser de su madre, Lozano soñaba con ser científica. No sabía que algún día se convertiría en la primera mujer mexicana en obtener un doctorado en ingeniería de la Universidad Rice. Como inventora prolífica, posee más de 45 patentes/solicitudes de patente, la más notable es la invención de una tecnología de hilado que podría fabricar nanofibras 900 veces más rápido que la tecnología actualmente en el mercado.

continúa en la página siguiente

Para Lozano, el proceso de descubrimiento fue sorprendente. Frustrada por el dolorosamente lento proceso de fabricar las minúsculas nanofibras y los disolventes necesarios para producirlas, estaba buscando una solución. “Llevé a mis hijos”, recordó, “a un espectáculo en la Arena y vi que estaban vendiendo algodón de azúcar. Sosteniendo el algodón de azúcar en mi mano, me di cuenta de que era una colección de fibras. ¡Tuve un momento eureka! Y después de años de investigación y desarrollo (y extensos estudios de máquinas de algodón de azúcar), nació “Forcespinning”, una nueva tecnología registrada que permite la fabricación de nanofibras a partir de una amplia gama de materiales utilizando fuerza centrífuga en lugar de fuerza electrostática en el proceso de electrohilado. Lozano fundaría dos empresas centradas en nanofibras y otras tecnologías en el Valle del Río

For Karen Lozano, a lot of life comes back to fibers. She was born in Mexico. Her mother was a seamstress who “designed, sewed, and sold uniforms to local kindergartens,” while her father provided fruits and vegetables to local restaurants. As a little girl growing up amidst the whirr and hum of her mother’s sewing machine, Lozano dreamed of being a scientist. Little did she know that one day she would become the first Mexican woman to earn a PhD in engineering from Rice University. A prolific inventor, she holds over 45 patents/patent applications, the most notable being the invention of a spinning technology that could manufacture nanofibers 900 times faster than technology currently on the market.

For Lozano, the process of discovery was a surprising one. Frustrated by the painfully slow process of making the miniscule nanofibers and the solvents that went into producing them, she was searching

Grande, lo que ayudaría a estimular el desarrollo económico en la región.

Hoy, Lozano es profesora de ingeniería mecánica en la Universidad de Texas Rio Grande Valley. En 2023, fue elegida miembro de la prestigiosa Academia Nacional de Ingeniería por “contribuciones a la investigación y comercialización de nanofibras y tutoría de estudiantes universitarios de poblaciones desatendidas”. Para Lozano, la tutoría es una fuerza motivadora primordial: “Como estudiante de primera generación, estudiante internacional y la única mujer durante años en demasiados círculos, quiero que mis alumnos puedan verse a sí mismos en mí. Quiero aliviarles la carga, no ponérselo fácil, sino impulsarlos más alto de lo que jamás hubieran soñado”.

Sitio web: jvidal9611.wixsite.com/drlozano/bio

for a solution. “I took my children,” she recalled, “to a show at the Arena and saw that they were selling cotton candy. Holding the cotton candy in my hand, I realized it was a collection of fibers. I had a eureka moment!” And after years of research and development (and extensive studies of cotton candy machines), “Forcespinning” was born, a new, trademarked technology enabling the manufacture of nanofibers from a wide range of materials using centrifugal force rather than electrostatic force in the electrospinning process. Lozano would go on to found two companies focusing on nanofibers and other technologies in the Rio Grande Valley, helping to spur economic development in the region.

Today, Lozano is professor of mechanical engineering at the University of Texas Rio Grande Valley. In 2023, she was elected to the prestigious National Academy of Engineering for “contributions to nanofiber research and

commercialization and mentoring of undergraduate students from underserved populations.” For Lozano, mentorship is a prime motivating force: “As a first-generation student, an international student, and the only woman for years in way too many circles, I want my students to be able

to see themselves in me. I want to ease their load, not to make it easy, but to propel them higher than they ever could have dreamed of.”

Website: jvidal9611.wixsite.com/drlozano/bio

JULISSA REYNOSO - REPÚBLICA DOMINICANA

**Embajadora de Estados Unidos en España y Andorra
U.S. Ambassador to Spain and Andorra**



Nacida en República Dominicana, Julissa Reynoso se mudó a Estados Unidos con su familia a la edad de siete años. En

una entrevista con Elle, recordó sus primeros años en Estados Unidos: “En el Bronx todos éramos extraños en un mundo nuevo, inmigrantes recientes o hijos de... Así que siempre estuve muy acostumbrada a la diversidad en mi día a día, y lo que sabía de ellos, desde cocina hasta ciencias políticas o sus costumbres, era diferente. Todo eso me interesó mucho”. Se graduó de Aquinas High School en el Bronx y luego estudió en la Universidad de Harvard, la Universidad de Cambridge y la Facultad de Derecho de Columbia.

Hoy, Reynoso es abogada y diplomática y actualmente se desempeña como embajadora de Estados Unidos en España y Andorra. Anteriormente, se desempeñó como jefa de gabinete de la Primera Dama Jill Biden y como copresidenta del Consejo de Política de Género de la Casa Blanca. Durante la administración Obama, se desempeñó sucesivamente como subsecretaria adjunta de la Oficina de Asuntos del Hemisferio Occidental en el Departamento de Estado y como embajadora de Estados Unidos en

Uruguay. Al reflexionar sobre sus nombramientos de alto nivel en dos administraciones presidenciales, Reynoso dijo: “He tenido una buena trayectoria con tantos tipos de mujeres increíbles que me han abierto estas puertas”.

Además de su carrera en diplomacia y servicio público, Reynoso ha sido socia de litigios y arbitraje internacional en múltiples bufetes de abogados blancos. También ha formado parte del cuerpo docente de la Facultad de Derecho y de la Escuela de Asuntos Públicos e Internacionales (SIPA) de la Universidad de Columbia. Una clave de su éxito ha sido construir relaciones sólidas. Sobre los inicios de su carrera, Reynoso explica: “Siempre fui voluntaria en organizaciones comunitarias de la zona alta de Manhattan y el Bronx. Siempre tuve relaciones con personas que intentaban mejorar la ciudad, la ciudad de Nueva York... Forjé estas amistades... Seguí apareciendo ante las cosas, tienes que estar presente y asegurarte de dar todo lo que puedas”.

Reynoso publica ampliamente en inglés y español sobre una variedad de temas legales. Entre sus muchos honores, recibió la beca Paul y Daisy Soros para nuevos estadounidenses y fue nombrada en la lista de Crain de “Abogadas líderes en Nueva York”.

Sitio web: es.usembassy.gov/ambassador-julissa-reynoso/

protect the planet cont.

through volunteering. Participating in clean-up projects in your community allows you to work hand-in-hand with other volunteers to keep local parks, beaches, and natural areas clean. In addition, you can get involved in the protection of your hydrographic basin, helping to preserve the quality of the water in your region.

3. Environmental education

Knowledge is a powerful tool for environmental conservation. When we further our own education on environmental issues, we are better prepared to pass that knowledge on to others and increase awareness of the importance and value of our natural resources. Sharing information about conserving the environment with friends and family can inspire more people to take positive action.

4. Water conservation

Water is a vital resource that we must take care of carefully. Reducing water consumption in our homes and in our daily activities has a direct impact on the amount of wastewater that ends up in the oceans. Small changes, like fixing leaks, installing water-saving devices, and reducing shower time, can make a big difference.

5. Choice of sustainable products

When buying products, it is important to opt for sustainable options. In particular, we need to be mindful of our fish and shellfish choices, as overfishing can have a negative impact on marine ecosystems. You can get information on sustainable fish options on the website www.fishwatch.gov.

6. Smart shopping

The reduction of disposable plastics is essential to reduce plastic pollution in the environment. When shopping,

choose products with less plastic packaging and always carry a reusable bag with you to avoid the use of plastic bags in stores.

7. Use of energy-saving light bulbs

Energy efficient light bulbs are a great way to reduce greenhouse gas emissions. In addition to choosing these bulbs, remember to turn off the lights when you leave a room to save energy.

8. Plant a tree

Trees are essential to life on Earth. They not only provide food and oxygen, but also help conserve energy by providing shade and reducing the need for air conditioning in summer. Reforestation is an effective way to combat climate change and improve air quality.

9. Avoid using toxic chemicals

It is important to choose cleaning products and household products that are non-toxic and environmentally friendly. In this way, we avoid sending harmful chemical substances into our bodies of water and avoid contamination.

10. Use a bicycle instead of a car

Reducing reliance on automobiles and switching to cycling as a means of transportation is an excellent way to reduce air pollution and help reduce greenhouse gas emissions. Also, riding a bike is a healthy and sustainable way to get around.

Each of us can play an important role in protecting the planet through simple, everyday actions. By adopting these ten practices, we contribute to preserving our natural resources, reducing pollution and mitigating climate change. Together, we can make a difference and leave a healthier world for future generations.

Julissa Reynosa cont.

Born in the Dominican Republic, Julissa Reynoso moved to the United States with her family at the age of seven. In an interview with Elle, she looked back at her early years in America: "In the Bronx we were all strangers in a new world, recent immigrants or children of... So I was always very used to diversity in my day to day, and what I knew from them, from cooking to political science or their customs, was different. All of that interested me a lot." She graduated from Aquinas High School in the Bronx, going on to study at Harvard University, the University of Cambridge, and Columbia Law School.

Today, Reynoso is an attorney and diplomat currently serving as U.S. ambassador to Spain and Andorra. Previously, she served as chief of staff to First Lady Jill Biden and as cochair of the White House's Gender Policy Council. During the Obama administration, she served successively as deputy assistant secretary for the Bureau of Western Hemisphere Affairs at the Department of State and as U.S. ambassador to Uruguay. Reflecting on her high-level appointments in two presidential administrations, Reynoso said, "I've had a good run with so many

types of incredible women who have opened these doors for me."

In addition to her career in diplomacy and public service, Reynoso has been a litigation and international arbitration partner in multiple white shoe law firms. She has also been on the faculty of the School of Law and the School of International and Public Affairs (SIPA) at Columbia University. A key to her success has been building strong relationships. Of her early career, Reynoso explains: "I was always volunteering with community organizations uptown in Manhattan and in the Bronx. I always had relationships with folks who were trying to make the city, New York City, better... I forged these friendships... I kept showing up to things, you've got to show up to things and make sure you're giving whatever you can."

Reynoso is widely published in English and Spanish on an array of legal issues. Among her many honors, she received the Paul and Daisy Soros Fellowship for New Americans and was named to Crain's list of "Leading Women Lawyers in NYC."

Website: es.usembassy.gov/ambassador-julissa-reynoso/

Breast Cancer Awareness cont.

influences, or a combination of these factors. However, prevention methods are equally important and should be embraced as integral parts of a healthy lifestyle. These methods encompass adopting a balanced diet, engaging

in regular exercise, managing stress levels effectively, avoiding harmful habits such as smoking or excessive alcohol consumption, and seeking appropriate

medical guidance and screenings. By prioritizing prevention and adopting healthy habits, we can significantly reduce the risk of many ailments and enhance our overall quality of life. Much more information can be found on our website's health section.

Also, information can be obtained at:

- Susan G. Komen Foundation www.komen.org
- American Cancer Society - www.cancer.org

Highlight your support of breast cancer awareness and wear the Pink Ribbon.



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

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“Somos un país multicultural; siempre lo hemos sido y, hay que reconocerlo, siempre lo seremos. Es algo de lo que deberíamos estar muy orgullosos y aceptarlo”.

“We are a multicultural country – always have been, and to our credit, always will be. It is something that we should be very proud of and embrace.”

– Cheech Marin

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.

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

compensación emocional cont.

comportamientos que puedan fomentar la lealtad, el compromiso y la productividad de los empleados.

Compensación emocional en acción

• **Involucrarse y conectarse con los empleados:** durante el proceso de entrevista, a los candidatos potenciales se les hacen preguntas profesionales y personales que ayudan a los líderes a decidir a quién contratar. ¿Por qué debería terminar la discusión una vez que aceptan el trabajo? Tómese el tiempo para conocer los pasatiempos e intereses de sus empleados. Comparte tus experiencias personales para demostrar que eres más que solo tu puesto de trabajo. Hay que trabajar, pero también se pueden incorporar



conversaciones informales al flujo de trabajo para romper con la monotonía del trabajo. Debido a que pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo, debemos prestar atención a aquellos con quienes interactuamos regularmente.

• **Fomentar las oportunidades de capacitación y tutoría:** los trabajadores de hoy quieren adquirir nuevas habilidades que les ayuden a desarrollar sus carteras. Interactuar y escuchar los objetivos profesionales de los empleados. Anímelos a aprovechar cualquier oportunidad de desarrollo profesional virtual o en persona disponible. Además de la capacitación, invertir en tutoría permite a los empleados aprender y recibir información de sus pares y líderes. También puede instar a los empleados a utilizar sus habilidades y talentos para ayudar a otros.

• **Proporcionar reconocimiento específico a los empleados:** ¿quién no aprecia los elogios constructivos

por su trabajo? Después de que un empleado o equipo haya trabajado duro en un proyecto o presentación, la retroalimentación es crucial. Al agradecer a los empleados, asegúrese de hacer cumplidos específicos en lugar de genéricos. En lugar de simplemente decir: “Oye, estás haciendo un gran trabajo”, da un ejemplo de lo que hicieron bien para demostrar que valoras sus esfuerzos y que no es simplemente otra tarea tachada de la lista.

La compensación emocional puede ser una inversión que no sólo beneficiará a los empleados, sino que también debería ser gratificante para los líderes de la empresa.

herencia hispana cont.

Inflación de 2022, que tienen como objetivo reducir costos, nivelar el campo de juego y crear oportunidades para las pequeñas empresas, particularmente aquellas propiedad de minorías, mujeres y veteranos.

Además, hemos formado alianzas estratégicas con tres organizaciones en la región que tienen fuertes vínculos con las comunidades hispanas:

Prospera: una organización de desarrollo económico sin fines de lucro que presta servicios en Florida y las Carolinas, y se especializa en brindar asistencia bilingüe a empresarios hispanos que intentan establecer o expandir sus negocios.

Coalición de Intereses Hispanos de Alabama: una organización de defensa y desarrollo comunitario que defiende la igualdad económica, el compromiso cívico y la justicia social para las familias latinas en Alabama.

Hispanic Business Council, Inc.: una organización sin fines de lucro con sede en Florida con la misión de ayudar a todos los miembros de la comunidad de pequeñas empresas locales a crecer, establecer contactos,

Hispanic Heritage cont.

Guzman, there is a strong commitment to supporting Hispanic communities. The surge in Hispanic-owned businesses, contributing \$800 billion annually to the economy, highlights the growing entrepreneurial spirit within this community. Over the past decade, Latino entrepreneurs have seen remarkable growth rates, outpacing non-Latino businesses by tenfold. In the Southeast alone, Hispanics own over 1 million businesses, making significant contributions to local economies.

President Biden and Administrator Guzman have prioritized the strengthening of Hispanic-owned small businesses. In the last 33 months, the rate of Hispanic-owned business creation has been the fastest in over a decade, surpassing pre-pandemic

aprender, apoyarse, participar y defenderse unos a otros y a la comunidad en general.



Durante el Mes Nacional de la Herencia Hispana, continuamos honrando la cultura y el espíritu empresarial hispanos, rindiendo homenaje a generaciones de líderes hispanos que han contribuido al crecimiento de nuestra nación y continúan abogando por la igualdad y la justicia. También es una oportunidad para invertir en la próxima generación de empresarios hispanos que tienen el futuro de nuestra nación en sus manos.

Por último, nuestras oficinas de distrito de la SBA están listas para ayudarlo a nivel local. Para encontrar una oficina de distrito cerca de usted, visite www.sba.gov/local-assistance. Para mantenerse actualizado sobre las últimas noticias en nuestra región, síganos en Twitter en @SBASoutheast y LinkedIn en SBA Región Sudeste.

levels by more than 20 percent. The President’s goal to increase federal contracting dollars to small, disadvantaged businesses by 50 percent by 2025 equates to an additional \$100 billion for minority-owned and underserved businesses, fostering more opportunities for entrepreneurial dreams to flourish.

Lending to Hispanic small business is also on the rise. In FY23, lenders have approved over \$743 million in SBA backed loans in the Southeast, assisting 1,787 small businesses and saved or created nearly 15,000 jobs in the region. This is a 46 percent increase in the number of loans to Hispanic businesses compared to last year.

This administration has also initiated an ambitious government-wide

interagency plan aimed at advancing equity, justice, and opportunity for Latino communities. The Small Business Administration (SBA) has established four equity goals to provide direct assistance:

GOAL 1. Improve access to capital for underserved communities, including Hispanic small business owners: SBA is investing in additional technology to match underserved borrowers with Community Financial Institutions (CFIs), including Community Development Financial Institutions (CDFIs). For borrowers, application requirements will be simplified, data will integrate automatically, a high-quality customer service support system will be available, and the process will be mobile-friendly.

GOAL 2. Expand access to federal procurement and contracting opportunities: SBA will enroll more small, disadvantaged businesses into its business development and contracting programs including the 8(a) Business Development program, HUBZone program, and Economically Disadvantaged Women-Owned Small Business certification program. The goal is to strengthen those businesses’ capabilities to compete and perform on contracts.

GOAL 3. Provide support and expanded access to disaster assistance: SBA will work with its field and program offices to develop a systematic and formal process with its resource partners to assist minority-owned businesses with disaster loans, including application completion, reconsiderations, credit repair, and managerial and technical services.

GOAL 4. Increase access to business counseling, training, and services: SBA will investigate innovative approaches for reaching Hispanic and immigrant clients through its Community Navigators Pilot Program, Women’s Business Centers, Small Business Development Centers, SCORE, and Procurement Technical Assistance Centers.

This equity plan complements legislative successes over the last three years, including the American Rescue Plan, the bipartisan Infrastructure Investment and Jobs Act, and the Inflation Reduction Act of 2022, which aim to reduce costs, level the playing field, and create opportunities for small businesses, particularly those owned by minorities, women, and veterans.

Additionally, we have formed strategic alliances with three organizations in the region that have strong ties to Hispanic communities:

Prospera: an economic development, nonprofit organization that serves Florida and the Carolinas, specializing in providing bilingual assistance to Hispanic entrepreneurs trying to establish or expand their business.

Hispanic Interest Coalition of Alabama: a community development and advocacy organization that champions economic equality, civic engagement, and social justice for Latino families in Alabama.

Hispanic Business Council, Inc.: a Florida based, non-profit organization with the mission of helping all members of the local small business community to grow, network, learn, support, engage and advocate for each other and the community at large.

During National Hispanic Heritage Month, we continue to honor Hispanic culture and entrepreneurship, paying tribute to generations of Hispanic leaders who have contributed to our nation’s growth and continue to advocate for equality and justice. It is also an opportunity to invest in the next generation of Hispanic entrepreneurs who hold the future of our nation in their hands.

Lastly, our SBA district offices stand ready to assist you locally. To find a district office near you, please visit www.sba.gov/local-assistance. To stay up-to-date on the latest news in our region, follow us on Twitter at @SBASoutheast and LinkedIn at SBA Southeast Region.

¡PRÉSTAMO APROBADO!



AUTOS - CAMIONES - CAMIONETAS - MINIVANS - FURGONETAS DE TRABAJO

Préstamos Bancarios
Representantes en el Sitio

No es "compre aquí pague aquí"
Te atendemos en tu idioma



850-301-4074

Pregunta por Fabiola y el Toro

Sirviendo a todo el noroeste de Florida y sur de Alabama

¡SOLO POR TIEMPO LIMITADO!



**¿Quieres
Aprender Inglés?**

TCC ofrece clases durante
todo el año en Gadsden
por \$30 por semestre.

Escanee el código para
comenzar ahora.



LA CABAÑA

MARISQUERÍA

JUEVES (THU) – DOMINGO (SUN): 12PM – 10PM

The BEST Mexican Style Seafood Restaurant in Pensacola!



KIDS SHOW
OCT 29, 1PM - 4PM
The Pearl Lion Circus
and a Costume Contest
(Concurso de Disfraces)



Variedad de Platos de Mariscos,
Sopas, Empanadas y Más

Land and Sea Skewers | Seafood Pasta
Seafood Tower | Baja Shrimp Tacos

KID'S MENU

Outdoor dining available
(área de patio)

**BANDA
NORTEÑA
ANDALIEGOS**
11 NOV: 10PM-2AM
\$30/persona
Mujeres gratis hasta 11pm
Concurso de Baile de
Norteñitas

800 W. MICHIGAN AV. • PENSACOLA, FL • 850.512.2175

hurricane preparation cont.

- Most counties suspend trash and debris pickup before a storm. Please do not trim trees once a storm is approaching, as high winds can turn cut branches into dangerous, flying debris.
- Record your FPL account number in a location that will be readily available. By knowing your account number, you will be able to quickly access your account online at FPL.com. You can also download the FPL app by texting “App” to MyFPL (69375). Also, have

FPL's phone number (1-800-4OUTAGE or 1-800-468-8243) handy in the event you need to call to obtain information through our automated system.

- If you see a down power line, call 911 or FPL at 1-800-4OUTAGE (1-800-468-8243). Stay away from all power lines.

FPL.com/Storm is a great resource for other tips and questions you may have to ensure you and your family have a safe hurricane season.

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee
Kelly Santiago: (850) 687-8486 - Pensacola
Yenisleidy Rodriguez: (786) 262-0698 - Panama City
Carolina Fierro: (850) 225-4897 - Crestview/Niceville
Kismeth Meléndez - (787) 922-5081 - Mobile/Southern, Alabama
Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com

¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

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

Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081

kismethinfluencermarketing@gmail.com



Pedros
Tacos + Tequila Bar

ENJOY A VARIED AND DELICIOUS MENU AT OUR BEAUTIFUL VENUE!

BEAUTIFUL SPECIAL EVENTS RECEPTION HALL AVAILABLE
15% discount for Christmas Parties
CATERING SERVICE AVAILABLE - TENEMOS SERVICIO DE CATERING

Mon (Lun) - Thurs. (Jue): 11AM - 10PM
Fri. (Vie) & Sat. (Sab): 11AM - 11PM | Sun. (Dom): 11AM - 9PM
36178 Emerald Coast Parkway, Destin, FL 32541
850-353-2588 | [/pedrosdestin](https://www.facebook.com/pedrosdestin)
[Google](https://www.google.com/maps/place/Pedros+Tacos+Tequila+Bar) [yelp](https://www.yelp.com/search?find=Pedros+Tacos+Tequila+Bar)

CARNE ASADA
FAJITAS AL PASTOR
BIRRIA TACOS
EMPARRILLADA
MOLCAJETE
CALDO DE RES
EMPANADAS
Y MUCHO MÁS!

DON'T MISS OUR TACO TUESDAYS!

GRANDES ESPECIALES Y DESCUENTOS

**2X1 DAILY
3PM - 7 PM**

15% DISCOUNT FOR MILITARY FAMILIES
50% DISCOUNT FOR FIREMAN AND POLICE

¿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



¡Especiales de otoño en Bay Cars! - Fall Specials at Bay Cars!
Chrysler - Dodge - Jeep - Ram - Hyundai - Mitsubishi



Victor Torrez
Agente de Ventas: 850-348-1038
vmtorres11964@yahoo.com

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

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

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

www.baycars.com

¡SÍ ES POSIBLE ESTRENAR CARRO!
Lláma a Victor y te ayudará con respeto y eficacia!

**RECOMIENDA A TU AMIGO O FAMILIAR Y SI
COMPRA UN VEHÍCULO RECIBES \$100!**



**Building
Community**



Where Members Matter Most

eglinfcu.org

Insured by NCUA



ABOGADO DE INMIGRACIÓN

David B. Pilger

Defensor de la Comunidad Latina en Florida

850-374-8940

¡Ya estamos en Fort Walton Beach!

**11 Racetrack Road NE • D-3
Fort Walton Beach, FL 32547
davidbpilger@hotmail.com**

- Permiso de Trabajo
- Ciudadanía • Asilo • Residencia
- Peticiones Familiares
- Casos de Menores
- Reunificación Familiar
- Ayuda con Órdenes de Deportación
- Nuevo Programa de Parole
- Fianzas
- Ayuda a Familia de Militares

No Tenga Miedo
y Conozca sus
Derechos



CONSULTAS EN PERSONA O POR VIDEOCONFERENCIA



piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

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

¡AL PRECIO MÁS BAJO DE TODA EL ÁREA!

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

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

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

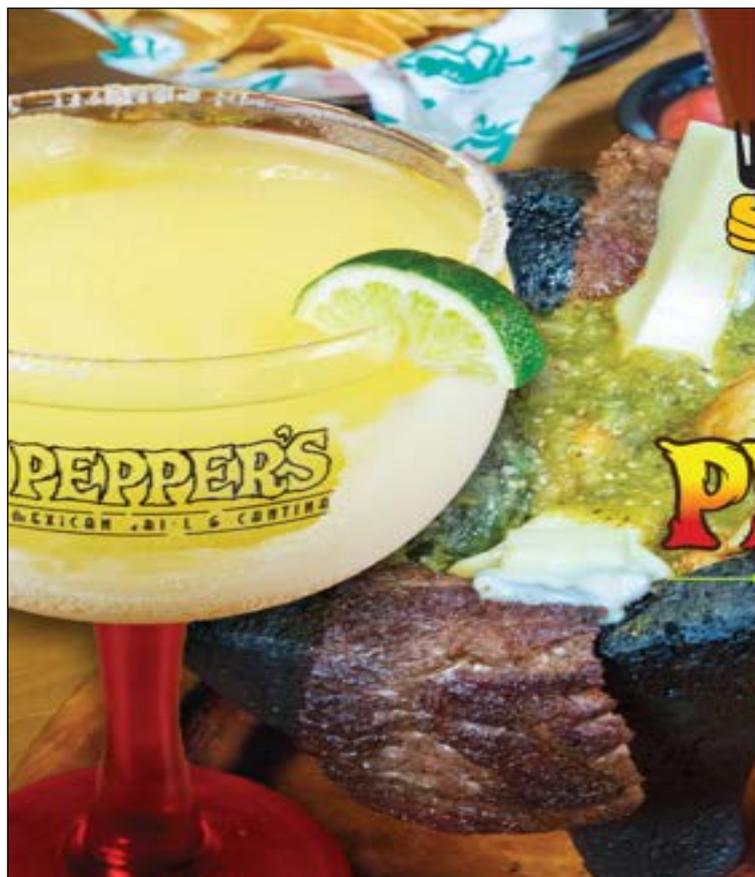
¡TENEMOS TUS PRODUCTOS Y MARCAS FAVORITAS!

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

¡En el 2023 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!



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



PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

10% MILITARY DISCOUNT AND
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



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

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

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

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