

# CONEXIÓN

Vol 7 • Issue 10 • Oct. 2021

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

## ¡EL PODER HISPANO in the USA!

**62.1 MILLION STRONG**

**\$1.9 TRILLION BUYING POWER**

**32 MILLION ELIGIBLE VOTERS**

**25% OF TOTAL GENERATION Z POPULATION**



**¡NO TE PIERDAS EL FESTIVAL LATINO!**  
**10 DE OCTUBRE, 10AM - 7PM**  
**FERRY RD SE, CENTRO DE FT. WALTON BEACH**



## 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



[www.facebook.com/EmeraldCoastFuneralHome](https://www.facebook.com/EmeraldCoastFuneralHome)



## RAMBANA & RICCI, PLLC IMMIGRATION ATTORNEYS

Abogados de Inmigración | Como visto en Univisión

Concentrándose solamente en asuntos complejos por más de 20 años

Concentrating exclusively on complex Immigration across the Nation for over 20 years.



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



**SE HABLA  
ESPAÑOL**

**850.224.4529**

2915 Kerry Forest Parkway #104 • Tallahassee

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

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



## Hogar inteligente hogar

Conozca las muchas maneras en que podemos ayudar a que su hogar sea un hogar inteligente

- » Chequeo de energía
- » Energy Select
- » Cocina de inducción
- » Carga de vehículos eléctricos
- » Iluminación exterior
- » Sistema de calefacción y refrigeración de bajo consumo
- » Calentamiento de agua
- » Protección contra sobretensiones
- » Chimeneas eléctricas
- » ¡CheckMe certificado!
- » Contratistas
- » Calefacción de piscina con bomba de calor
- » Sistemas geotérmicos

Para obtener más información, visite [GulfPower.com](http://GulfPower.com).



**Gulf Power®**

# CONEXIÓN

PUBLISHED BY:  
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR  
David Triana  
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT  
Donald Whitney

COLABORADORES / COLLABORATORS:  
Marcos Otero, Erika Rojas, Peggy Brockam, Dr. María Pouncey,  
Pastor Gabriel Vargas, Brenda Melara, Elizabeth Ricci, Dave  
Skinner, Alan Pacek, Ángel Pomales, Jaime Venezia, Barbara  
Britt, Deborah Desilets, Cetta Barnhart, Monica A. Heimes,  
Martin Owen, Yolanda Goode, Nelsi Rossi

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

REPRESENTANTES DE VENTAS /  
ACCOUNT EXECUTIVES  
Account Executive, Pensacola/SE Alabama - Gabriel Vargas  
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas  
Account Executives, Pensacola - Carmen and Jeff Gardner  
Account Executive Leader, Panama City Area -  
Carmen A. Argueta Yacaman  
Accounts Executive, Crestview/Niceville - Carolina Fierro

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

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN /  
DISTRIBUTION TEAM  
Estela Elías, Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS  
Lessie Correa

4,000 copias impresas por mes  
4,000 copies printed per month

Más de 100 centros de distribución - Over 100 distribution spots  
The BRIDGE that CONNECTS businesses and other entities to the  
growing Hispanic Market  
El PUENTE que CONECTA a las empresas y otras entidades con el  
creciente mercado Hispano

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

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

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

## La SBA anuncia la apertura del portal de condonación directa del Programa de Protección de Pago

Source: U.S. Small Business Administration, [www.sba.gov/espanol](http://www.sba.gov/espanol)

WASHINGTON - La Agencia Federal de Pequeños Negocios (SBA, por sus siglas en inglés) lanzo un portal de solicitud simplificado para permitir a los prestatarios con préstamos del Programa de protección de pago (PPP, por sus siglas en inglés) de 150,000 dólares o menos a través de los prestamistas participantes solicitar la condonación directamente a través de la SBA.

El nuevo portal de solicitudes racionalizado de la SBA simplificará la condonación para millones de nuestras empresas más pequeñas -incluidos muchos propietarios únicos- que utilizaron fondos de nuestros préstamos del Programa de protección de pago para sobrevivir a la pandemia, a través de la administradora Isabel Casillas Guzmán. La gran mayoría de las empresas que esperan la condonación tienen préstamos inferiores a 150,000 dólares. Estos empresarios están ocupados dirigiendo sus negocios y se enfrentan a un proceso de condonación demasiado complicado. Necesitamos conceder la condonación de forma más eficiente para que puedan volver a animar nuestras calles principales, sostener nuestros barrios y alimentar la economía de nuestra nación.

Este nuevo cambio ayudará a aliviar rápidamente a más de 6.5 millones de pequeñas empresas, lo cual ha sido la prioridad de la Administradora desde el primer día. La nueva plataforma de condonación comenzó a aceptar solicitudes de los prestatarios el 4 de agosto de 2021. Los prestamistas deberán optar por inscribirse en este programa a través de <https://directforgiveness.sba.gov>. Además de la plataforma tecnológica, la SBA está creando un equipo de atención al cliente del PPP para responder a las preguntas y ayudar directamente a los prestatarios con sus solicitudes de condonación. Los prestatarios que necesiten ayuda o tengan preguntas deben llamar al (877) 552-2692, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m. hora del este.

Esta iniciativa permitirá a los prestatarios del PPP dejar atrás su preocupación por conseguir la condonación total y centrarse en operar y hacer crecer sus negocios de nuevo, a través de Patrick Kelley, Administrador Asociado de la Oficina de Acceso al Capital de la SBA. Estamos encantados de poder ayudar a las instituciones financieras de todo Estados Unidos a tramitar las solicitudes de condonación para los propietarios de pequeñas empresas.

### Resumen del Programa de protección de pago

En general, la SBA y los prestamistas han trabajado para originar más de 11.7 millones de préstamos que suman casi 800,000 millones de dólares de ayuda a más de 8.5 millones de pequeñas empresas.

En 2021:

La SBA aprobó más de 6.5 millones de préstamos por un total de más de 275,000 millones de dólares

El importe promedio de los préstamos fue de unos 42,000 dólares (frente a los 101,000 dólares en 2020)

El 96 % de los préstamos se destinaron a empresas con menos de 20 empleados (frente a solo el 87% en 2020)

El 32 % de los préstamos se concedieron a empresas de comunidades con dificultades económicas (frente al 24% en 2020)

Resumen de la condonación directa  
Más de 600 bancos han optado por la condonación directa, lo que ha permitido que más de 2.17 mil millones de prestatarios presenten su solicitud a través del portal (esto representa el 30 % de los préstamos de 150,000 dólares o menos que aún no se han presentado para la condonación)

Como uno de los principales prestamistas del PPP del país, Customers Bank se enorgullece de asociarse con la SBA para ofrecer un servicio digital de condonación de préstamos con gran capacidad de respuesta a los prestatarios de pequeñas empresas, a través de Sam Sidhu, presidente y director general del banco. El portal de condonación de préstamos del PPP de la SBA, ágil y eficiente, ayudará a prestatarios y prestamistas a seguir adelante con el crecimiento económico y la creación de empleo tras la pandemia. Animamos a otros prestamistas a que se unan a Customers Bank y se inscriban en el portal de la SBA.

Establecido por la Ley CARES en 2020, el PPP fue uno de los primeros programas de ayuda económica a las pequeñas empresas de COVID-19 y proporcionó más de 798,000 millones de dólares en ayuda económica a las pequeñas empresas y organizaciones sin ánimo de lucro de todo el país, manteniendo a los empleados trabajando y ayudando a las empresas a volver más fuertes que nunca. Ver la Norma Final Provisional sobre la condonación del PPP.

Otros programas incluyen el préstamo de desastre por daños económicos (EIDL, por sus siglas en inglés), el anticipo de EIDL, el anticipo de EIDL reservado, el anticipo de EIDL complementario, el Fondo de revitalización de restaurantes, la Subvención para operadores de locales cerrados y el Programa de alivio de deudas de la SBA. Para obtener más información sobre estos programas, visite <https://www.sba.gov/asistencia>.

Acerca de la Agencia Federal de Pequeños Negocios: La Agencia Federal de Pequeños Negocios hace realidad el sueño americano de ser propietario de una empresa. Para obtener más información, visite [www.sba.gov/espanol](http://www.sba.gov/espanol).



# Hablemos de Turismo

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



Durante los últimos sesenta años, más o menos, el turismo en los EE. UU. Y en la mayoría de los demás países desarrollados ha seguido la forma en que la mayoría de las personas vivían sus vidas. Vivían en un lugar, trabajaban en otro y se iban de vacaciones a otro lugar. Para muchos, su vida laboral también implicó viajar por motivos de negocios. Antes de la Segunda Guerra Mundial, por supuesto, la gente no solía mudarse muy lejos de su hogar, ni tampoco de su lugar de nacimiento. Las vacaciones, si es que las tomaban, eran reserva de quienes tenían una renta disponible. La Segunda Guerra Mundial cambió todo eso. Se necesita un evento global importante para modificar nuestro comportamiento.

Bueno, es posible que haya notado que hemos estado experimentando otro evento global, la pandemia, y esto, como era de esperar, parece haber desencadenado algunos cambios emergentes rápidamente. Durante el último año y medio, la mayor parte del mundo no ha podido viajar internacionalmente. De hecho, en algunas áreas, incluso los viajes locales se han visto restringidos, ya sea por instrucción del gobierno o por elección personal. Eso está cambiando y ciertamente aquí en los Estados Unidos los viajes están regresando lentamente, aunque con algunos cambios sutiles. A nivel internacional, apenas estamos comenzando a ver una relajación de las restricciones y, con suerte, para el año tendremos más y más destinos que volverán en línea.

Sin embargo, la industria del turismo tiene que hacer frente a algunos cambios importantes. Durante los últimos meses,

los viajes de negocios han cambiado. Ante la imposibilidad de que los trabajadores viajen a lugares de trabajo centralizados o recorran distancias para reunirse con contactos comerciales, la gente ha recurrido a la videoconferencia y al trabajo desde casa. Algunas de esas empresas y trabajadores han encontrado esto como un desafío, pero otras han aceptado el cambio. Muchas empresas han descubierto que la productividad no se ha visto afectada. Algunos incluso han encontrado mejoras. También han visto reducidos los costos al no tener que financiar viajes y al poder reducir sus necesidades de espacio de oficina. Aunque algunos trabajadores han deseado volver a la oficina, otros han disfrutado de la posibilidad de trabajar desde donde se encuentren. Para ser honesto, esto es solo una aceleración de las tendencias que han estado surgiendo durante años.

Las aerolíneas han visto un regreso de viajeros, pero los viajes de negocios están tardando más en recuperarse. Los hoteles están experimentando una mayor ocupación, pero el negocio de conferencias y convenciones, al igual que los viajes aéreos de negocios, está experimentando una recuperación muy lenta.

Las implicaciones para los negocios de viajes, turismo y hostelería son muy variadas. Por ejemplo, si puede trabajar desde cualquier lugar donde tenga una conexión a Internet, una persona puede, en teoría, trabajar mientras está de vacaciones. Para llevar eso más lejos, unas vacaciones no tienen por qué ser solo una semana, diez días o dos semanas. Sus vacaciones pueden durar varias semanas o incluso meses.

*continúa en la página siguiente*

**LESSIE CORREA**  
SERVICIOS DE INTÉRPRETE  
Y TRADUCCIONES  
(ESPAÑOL/INGLÉS)

INTERPRETER AND  
TRANSLATION SERVICES  
(ENGLISH/SPANISH)

**850-284-2869**

[SANBARTOLO3@HOTMAIL.COM](mailto:SANBARTOLO3@HOTMAIL.COM)



**BIG BEND  
RESTAURANT  
SUPPLY**

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



**HABLAMOS ESPAÑOL - Mariana Szeinkierman - 850.524.6068**  
400 Capital Circle SE, Suite A22 Tallahassee, FL 32301  
Office: 850.383.9100 | Fax: 850.671.3330  
[www.bbrsupply.com](http://www.bbrsupply.com) | [BigBendRestaurantSupply](#)

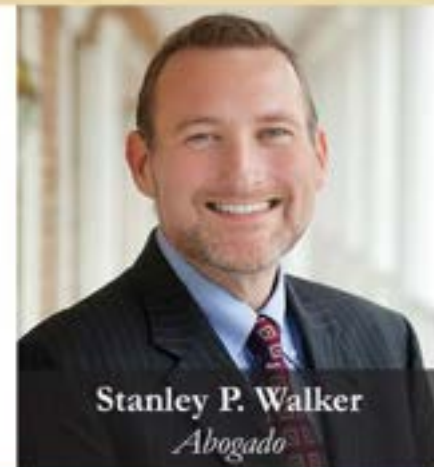
**OVER 140 YEARS OF EXPERIENCE IN THE RESTAURANT INDUSTRY**



**SOUTHERN STAR  
IMMIGRATION**

TELÉFONO GRATUITO

**866.925.5376**



**Stanley P. Walker**  
*Abogado*

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

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

Por supuesto, no todo el mundo puede trabajar de forma remota. Si su trabajo significa que tiene que estar en un lugar en particular para hacer su trabajo, ¡ahí es donde tiene que estar! Sin embargo, un porcentaje significativo de las personas que viajan por trabajo o que regularmente vacacionan fuera de casa pueden, si lo desean, aprovechar la oportunidad.

Los cambios pueden significar menos viajeros de negocios, lo que reducirá el número de viajeros frecuentes de alto gasto para las aerolíneas. Quizás tengan que reconocer la importancia del viajero de placer. Los hoteles pueden encontrar que tienen huéspedes que se quedan más tiempo, que exigen más comodidades en el hogar. Empresas

como AirBnB, que alquilan casas enteras, están descubriendo que los inquilinos ahora quieren quedarse más tiempo y combinan las vacaciones con el trabajo. Esos visitantes de estancias prolongadas también quieren interactuar con los lugareños más que antes y tomar vacaciones que les permitan lo que se denomina viajes experienciales, donde en lugar de simplemente sentarse en la playa, quieren involucrarse en actividades y tal vez aprender un nuevo deporte. o habilidad.

¿Cambiarán los viajes después de la pandemia? Sí, por supuesto. Los viajes y el turismo siempre han cambiado para reflejar diferentes condiciones globales. ¡Nos mantiene alerta!

the people who travel for work or who regularly vacation away from home can, if they wish, take advantage of the opportunity.

The changes may mean less business travelers which will reduce the number of high spending frequent flyers for the airlines. They may have to acknowledge the importance of the leisure traveler. Hotels may find that they have longer staying guests, who demand more home comforts. Companies like AirBnB who rent out whole homes are finding that renters now want to stay for longer and are

combining vacations with work. Those long stay visitors also want to engage with the locals more than they did previously and take vacations that allow for what are termed experiential travel - where rather than just sit on a beach, they want to get involved with activities and perhaps learn a new sport or skill.

Will travel change after the pandemic? Yes of course. Travel and tourism have always changed to reflect different global conditions. It keeps us on our toes!

## Let's Talk About Tourism

Por Martin Owen

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

For the past sixty years or so tourism in the USA, and most other developed countries, has been following the way that most people lived their lives. They lived in one place, worked in another and took vacations somewhere else. For many, their working lives also involved traveling for business purposes. Prior to the Second World War of course people didn't tend to move very far from home, or indeed from where they were born. Vacations, if taken at all, were the reserve of those with a disposable income. World War Two changed all that. It takes a major, global, event to modify our behavior.

Well, you may have noticed that we have been experiencing another global event, the pandemic, and this unsurprisingly appears to have triggered some rapidly emerging changes. For the past year and a half most of the world has been unable to travel internationally. Indeed, in some areas even local travel has been restricted, either by government instruction or personal choice. That is changing and certainly here in the US traveling is slowly returning albeit with some subtle changes. Internationally we are just beginning to see relaxation of restrictions and hopefully by the end of the year we will more and more destinations coming back on-line.

The tourism industry has to deal with some significant changes though. During the past months travel for business has changed. Faced with the inability to have workers travel into centralized workplaces or travel

distances to meet with business contacts people have resorted to video conferencing and working from home. Some of those businesses and workers have found this a challenge, but others have embraced the change. Many companies have found that productivity has not suffered. Some have even found improvements. They have also seen costs reduced by not having to fund traveling and by being able to reduce their office space needs. Although some workers have longed to get back to the office, others have enjoyed the ability to work from wherever they happen to be. To be honest this is just an acceleration of trends that have been emerging for years.

The airlines have seen a return of travelers, but business travel is taking longer to recover. Hotels are seeing increased occupancy but the conference and convention business is, like business air travel, experiencing a very slow recovery.

The implications for the travel, tourism and hospitality businesses are wide ranging. For example, if you can work from wherever, you have an internet connection then an individual can in theory work while they are on vacation. To take that further a vacation doesn't have to be just a week, ten days or two weeks. Your vacation could be many weeks or even months long. Of course, not everyone can work remotely. If your job means you have to be in a particular place to do your work, then that's where you have to be! However, a significant percentage of

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

**WE ARE YOUR PUBLICATION!**  
 Help us develop and grow our "city sections":  
 ¿Que Pasa Tally! - ¡Hola Pensacola! - "Aquí en Panama City"  
**FOR MORE INFO: (850) 368-3505**  
**conexionflorida@gmail.com**  
 CONEXIÓN is distributed in over 100 distribution spots in the NW Florida and border towns of Alabama area.  
 Call us if you would like to be one of our distribution locations!  
 Visit us at: [www.conexionflorida.com](http://www.conexionflorida.com)

**TALLY Arepas**

**TEQUEÑOS \$1**

**CACHAPAS \$5**

**AREPAS \$7**

**EMPANADAS \$3**

**PEPITOS \$10**

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

**305-878-5573**

**we do cantina**



## Cuando alguien a quien amamos tiene cáncer

Por Sheryl H. Boldt

Editado y traducido por Lessie Correa



Hace años, mi madre hizo planes para visitarme. La semana antes de su llegada, llamó por teléfono para decir que no podía hacer el viaje. Ella estaba experimentando mucho dolor físico, probablemente a causa de la artritis.

Dos semanas después, sonó el teléfono.

Mamá tenía cáncer. Los médicos le dieron sólo unos pocos meses de vida. A medida que la gravedad de su enfermedad se hundió, lidiaba con la idea de perder a una de mis personas más favoritas.

Hoy, mientras escribía esta columna, recibí un mensaje de texto de un querido amigo. El médico me llamó esta mañana. Tengo cáncer de útero. Se me llenaron los ojos de lágrimas. ¿Cómo mantenemos nuestra fe cuando alguien que amamos tiene cáncer? Cuando nuestro padre, cónyuge, hijo o amigo solo tiene meses de vida, nuestra fe sufre una paliza. Podríamos preguntarnos si Dios está dispuesto a sanar a nuestro ser querido. O si Él puede sostenernos mientras observamos el progreso de su enfermedad.

Cuando la duda interfiere con nuestra fe, clamamos a Dios (como el padre con su hijo enfermo en Marcos 9:24, ESV): ¡Creo; ¡ayuda a mi incredulidad! ¿O quizás respondemos más como, Señor, ayúdame a estar bien, incluso cuando no esté bien. Es interesante cómo evoluciona nuestra fe. Algunos días nos movemos con confianza por la vida. Entonces

nos enfrentamos a una prueba y nos preguntamos si Dios intervendrá. Eventualmente, las cosas se calman y nuestra confianza regresa. Se presenta otra prueba, una más seria, y corremos hacia Dios en busca de consuelo una vez más.

Afortunadamente, nuestro Padre celestial comprende. Preferiría que acudiéramos a Él con nuestras preguntas y temores en lugar de negar que estamos bien.

A veces no podemos entender a Dios cuando la vida no está bien. Nos preguntamos si aparecerá. Sin embargo, Isaías 64: 4 (AMPC) dice que cuando lo esperamos fervientemente, Él (¡Dios!) Nos muestra que ha estado activo en nuestro nombre todo el tiempo. A veces, Dios fortalece nuestra fe a través de los seres amados que están sufriendo.

Para aquellos que permanecen firmes en su fe mientras viven con cáncer, les agradezco cada vez que permiten que Dios los use para enseñarnos que vale la pena vivir la vida, incluso en medio del dolor y la incertidumbre.

Cuando hablas, te escuchamos. Nos enseñas lo que significa creer que Dios tiene el control. Es soberano. Poderoso. Y si, bueno.

Pareces experimentar una presencia de Dios en tu corazón (y vida) que anhelamos. Vemos en tus ojos que Dios está cerca. Y que te ama. Tanto es así que podemos creer que Él está, de

hecho, cerca y nos ama también. Gracias a tu ejemplo, es más fácil para nosotros estar bien, incluso cuando la vida no está bien.

Sheryl H. Boldt es la autora del blog, [www.TodayCanBeDifferent.net](http://www.TodayCanBeDifferent.net). Conéctate con ella en [SherylHBoldt@gmail.com](mailto:SherylHBoldt@gmail.com).

## When someone we love has cancer

By Sheryl H. Boldt

Years ago, my mother made plans to visit. The week before she was due to arrive, she phoned to say she wasn't able to make the trip. She was experiencing a lot of physical pain, likely from arthritis.

Two weeks later, the phone rang.

Mom had cancer. Doctors gave her only a few short months to live. As the seriousness of her illness sunk in, I grappled with the thought of losing one of my most very favorite people.

Today, as I wrote this column, I received a text from a dear friend. The doctor called me this morning. I have uterine cancer. Tears sprung to my eyes.

How do we hold on to our faith when someone we care about has cancer? When our parent, spouse, child or friend only has months to live, our faith takes a beating. We might wonder if God is willing to heal our loved one. Or if He is able to sustain us as we watch their illness progress.

When doubt messes with our faith, do we cry out to God (like the dad with his sick child in Mark 9:24, ESV), I believe; help my unbelief! Or perhaps we respond more like, Lord, help me be okay, even when it isn't okay.

It's interesting how our faith evolves. Some days we move confidently through life. Then we face a trial and wonder if God will intervene. Eventually, things calm down and our trust returns. Another trial—a more serious one comes along, and we run to God seeking reassurance once more.

Thankfully, our heavenly Father understands. He'd rather we come to Him with our questions and fears instead of pretending we're okay.

Sometimes we can't figure out God when life isn't okay. We wonder if He'll show up. However, Isaiah 64:4 (AMPC) says that when we earnestly wait for Him, He (God!) shows us that He has been active on our behalf all along.

Sometimes God strengthens our faith through the very loved ones who are suffering.

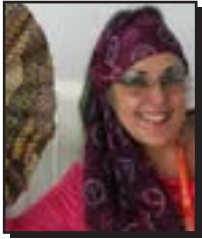
To those who remain strong in your faith while living with cancer, I appreciate every time you allow God to use you to teach us that life is worth living, even in the midst of pain and uncertainty.

When you speak, we listen. You teach us what it means to believe that God is in control. He's sovereign. Powerful. And yes, good.

You seem to experience a presence of God in your heart (and life) that we yearn for. We see it in your eyes that God is near. And that He loves you. So much so that we can believe that He is, indeed, near and loves us too.

Because of your example, it's easier for us to be okay, even when life isn't okay.

Sheryl H. Boldt is the author of the blog, [www.TodayCanBeDifferent.net](http://www.TodayCanBeDifferent.net). Connect with her at [SherylHBoldt@gmail.com](mailto:SherylHBoldt@gmail.com).



# Pa' luego es tarde

By Bohemian Babushka

**HolaHolaHola Beautifuls!**

This almost didn't get published, didn't make it to the editor. It barely missed going to print because BB forgot to press send. That, after the initial corre corre, had Babushka thinking in circles. Ok si, a natural flight of thought talvez, but it started BB pensando of all the other instances in life that we don't press send.

You know, the times we think of things to do, what we'd like to do sometime, someday. Those things that are wishful thinking. Beautifuls, the wishful turns into wasteful if not carried through. Time is not our amigo on this one. Before we know it, la oportunidad has gone and the chance of it returning as we had pictured is not in our favor. The visions of our mañanas are but ashes in the pan and

never pan out. This, is of our choosing. You will never achieve what you never do or truly go after. Consider this your poke to stop procrastination.

To ayudar, a visual for you.

This is a round tuit. Guard it with your life! Tuits are hard to come by, especially the round ones. It will help you become a much more efficient worker. For years you've heard people say "I'll do that when I get a round tuit." So now that you have one, you can accomplish all those things you put aside until you got a Round Tuit.



quantumenterprises.  
co.uk/roundtuit/help.htm

As you can see, this has been a human trait since the beginning of time, so don't feel bad about it. This is not a new sentiment by any stretch, pero ahora it's fall and another year almost over. Don't let another snowflake melt. Pa luego es tarde.

Babushka Besos a todos. Cuidensen.

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

**LIFE BORING WITH BABUSHKA? JU SO FONIII!**

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

# 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 MENUENO - SÁBADO Y DOMINGO

298 EGLIN PARKWAY, FORT WALTON BEACH, FL 32547  
850-314-0007

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



# QUEDA POCO DE TIEMPO

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

El Señor no retarda su promesa, según algunos la tienen por tardanza, sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento. **2 Pedro 3:9**

Unamos nuestros esfuerzos y sigamos motivados,  
Sembrando la semilla y esperando los resultados.  
Ejemplo da el campesino que no desiste y trabaja duro,  
Preparando y cultivando su campo una y otra vez,  
Así que de algo debemos estar completamente seguros,  
Que el campesino siembra porque espera fruto después.

Que suceda así con nosotros. ¡Seamos diligentes!  
Aunque por muchos no seamos comprendidos.  
Pues, con respecto a la eternidad cobra sentido,  
Entonces no nos detengamos, seamos insistentes.

Nuestra vida en la tierra dura un poco de tiempo,  
Aprovechemos anunciando que el Salvador vendrá.  
Trabajemos de manera que no observemos el viento,  
Porque todo el que mira las nubes tampoco cosechará.

Todavía estamos a tiempo de muchas almas rescatar,  
Cierto que es corto pero la puerta aún no se ha cerrado.  
Apresuremos los pasos proclamando la absoluta verdad,  
Porque esta es la voluntad de nuestro Salvador Amado.

Sí, la voluntad de Dios es que nadie pierda su alma,  
Sino que el ser humano proceda al arrepentimiento,  
Aprovecha esta ocasión y vivirás en completa calma.  
¡Date prisa estimado amigo! ¡Te queda poco tiempo!

**Cleaning Divas**  
Cleaning with Style  
Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)  
Estela Elías - Owner  
850-305-3686 • [estela.elias71@outlook.com](mailto:estela.elias71@outlook.com)

PAEC Migrant Education Program

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

**Chipley/DeFuniak Springs Area**  
753 West Boulevard, Chipley, FL 32428  
Tel: 850-638-6131 • Ext.2328

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

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

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

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

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

[d.marino@zoographixonline.com](mailto:d.marino@zoographixonline.com) • [www.zoographixonline.com](http://www.zoographixonline.com)  
Find us on Facebook & Etsy.com

**850.664.6183**

**Díaz Koontz**  
business services, inc.  
taxes • accounting • payroll

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

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

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





## IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

**Centro Familiar Tabernáculo de Adoración - 403 Green Acres Road | Fort Walton Beach, FL 32547**  
 850-598-1917 | iglesiascta@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  
 iglesiasitallahassee.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 | Fort Walton Beach, 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 | www.idmji.org**  
 Enseñanza: Miércoles 7pm, Domingo 10am | Estudio Bíblico: Lunes 7pm, Sábado 6:30pm  
 Alabanza: Martes, Jueves, Viernes, 7pm

**La Iglesia Pentecostal Unida Latinoamericana**  
 213 W. 9 ½ Mile Road, Pensacola, FL 32534  
 Miercoles, 7:30pm, Oración y Enseñanza | Viernes, 7:30pm, Alabanza y Adoración  
 Domingo, 10:30am, Escuela Dominical  
 Pastor Daniel Garza: 850.376.1463 | www.ipulpensacola.com

hacemos tres cosas sencillas:



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

**Samantha's Gift**

¡Organizamos Eventos Locales y a Nivel Nacional!

Desde Cenas románticas hasta  
 Conciertos para miles  
 Fundraising events and more!



Nuestros servicios incluye:

- Photography and Videos
- Todo tipo de decoraciones (Variety of Decorations)
- Contrataciones de Vendors
- Wrap Balloons
- Rentas de Colchones Inflables, y Juegos de Agua

**Erika Rojas**  
 International Event Planner

305.878.5573 | samanthasgift@live.com

Instagram: @buenos.dias.salud

Facebook: BdsaludGC

Contacto: www.buenosdiassalud.com



Todos los martes un nuevo PODCAST sobre Salud y Bienestar El link lo encontrarás en la web o en la bio de Instagram



## LUCHANDO LA BUENA LUCHA - NOEL GUGLIEMI

Por Nick Smith

Noel Gugliemi es un actor mejor conocido por interpretar a tipos duros y malos. Pero también es productor, mentor y hombre de fe, y aplica su vasta experiencia a una prolífica carrera interpretando de todo, desde policías hasta delincuentes y personajes de dibujos animados.

Gugliemi, que a menudo se conoce con el nombre de Noel G., es instantáneamente reconocible gracias a los cientos de roles que ha interpretado en la pantalla grande y pequeña. Es posible que lo hayas pillado en una película de gran éxito (Rápido y furioso, El caballero de la noche asciende), una comedia de situación (Recién salido del barco), un programa de policías (Training Day, la película y la serie de televisión) o incluso una telenovela. (The Young and the Restless). Dondequiera que lo veas, seguramente dejará una impresión.

Muchas de las partes que interpreto son partes que he experimentado en la vida real, dice Noel G. Estoy preparado porque es la vida. No puedes enseñar lo que has vivido. Cuando interpreta a un personaje que está fuera del ámbito de su experiencia, es entonces cuando estudio, me concentro y me cierro. Estoy enfocado como láser.

Esta dedicación ha ayudado a Noel G. a construir su carrera a lo largo de los años, lo que le permitió desempeñar roles grandes y desafiantes, así como papeles más pequeños, pero aún memorables. Sin embargo, esa carrera no comenzó de la noche a la mañana. Me tomó ocho años conseguir mi primera película, dice. Siguió empujando. Una razón por la que las personas fracasan en la vida es porque no tienen un plan o no están comprometidos con el plan. Pierden el enfoque y se mueven demasiado lento. Si te mantienes comprometido y te mueves rápido, vas a hacer realidad ese sueño. Tienes que preguntarte, ¿cuánta pelea tienes en ti? ¿Te vas a cansar o tu sueño te va a cansar?

Si Noel G. suena como un orador motivacional, es porque se dedica a asesorar, entrenar actores, hablar con jóvenes en riesgo y promover la diversidad en las películas.



Actuar me da una plataforma para ser escuchado, dice, pero si no puedes dar un mensaje positivo a dos personas, no deberías estar hablando con 1000 personas.

La agitada vida de Noel G le ha proporcionado mucha sabiduría para transmitirla a la gente. Nacido en Santa Mónica, CA, sus padres lo abandonaron y lo dejaron sin hogar. Una vida criminal era tentadora, pero buscaba algo más grande.

Cuando tenía 15 años, recuerda, vi que Dios me lo demostró a través de una familia que lo servía en su casa. Vi cuánto orden estaba en esa familia, a diferencia de mi familia. Lo estábamos haciendo a nuestra manera, no a la manera de Dios. Vi una gran diferencia.

Cuando comenzó su carrera en Hollywood, dije Dios, ya no te necesito. Toda su vida fue una montaña rusa durante los siguientes 20 años. El winnipeg, las chicas en minifalda, los clubs. Tenía el dinero y el tiempo libre para hacerlo. En 2008, la vida del actor dio otro giro. Conocí a este tipo, David, que era verdaderamente una luz en la Iglesia. David le dio a Noel G. buena sabiduría y fue un hombre de palabra. Probó a Dios en su estilo de vida, dice el actor. Me motivó a cambiar mi vida y ser mejor.

Ahora, el enfoque de Noel G no es solo actuar y animar a los demás, sino también hacer sus propias películas con su

empresa de producción, Entangled Entertainment. Si nadie te va a dar una oportunidad, dásela a ti mismo, dice. Entangled le ha dado la oportunidad de diversificarse y desempeñar diferentes roles que nunca antes había desempeñado.

Puedo hacer las cosas que prefero y darme mis propias oportunidades.

Ya sea que aparezca en una de sus propias películas, como A Psycho's

Path, o en vehículos estrella como Replica con Mickey Rourke o Paradise City con John Travolta, Noel Gugliemi aporta a su trabajo una consideración y una alta calidad que ha inspirado a muchas personas. Eso también le ayuda a mantenerse motivado. Solo hay una forma en la que puedes fallar en la vida, dice, y es renunciar. Sigue peleando la buena batalla.

## FIGHTING THE GOOD FIGHT - NOEL GUGLIEMI

By Nick Smith

Noel Gugliemi is an actor best known for portraying tough guys and neo-noir characters. But he's also a producer, mentor and a man of faith, applying his wealth of experience to a prolific career playing everything from cops to criminals to cartoon characters.

Gugliemi, who often goes by the name of Noel G., is instantly recognizable thanks to the hundreds of roles he's played on the big and small screen. You might have caught him in a blockbuster movie (The Fast and the Furious, The Dark Knight Rises), a

sitcom (Fresh off the Boat), a cop show (Training Day the movie and the TV series) or even a soap opera (The Young and the Restless). Wherever you see him, he is sure to make an impression.

A lot of parts I play are parts I've experienced in real life, says Noel G. I'm prepared because it's life. You cannot teach what you've lived. When he plays a character that's outside the realm of his experience, that's when I study, focus and close myself off. I'm laser focused.

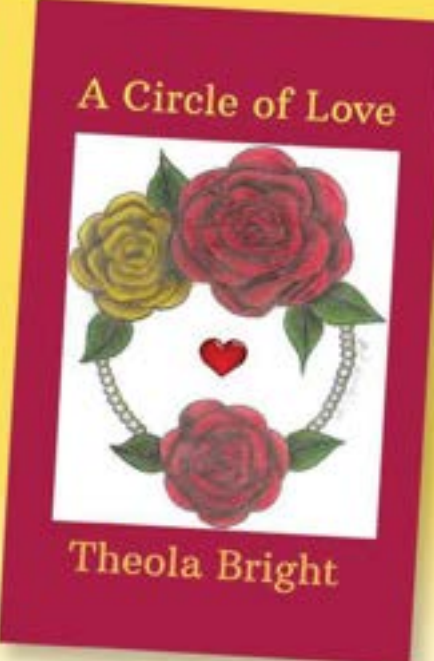
This dedication has helped Noel G. to

*continued next page*

**A Faith-Based Novel**  
by Theola Bright  
*Coming Soon to the Silver Screen*

Available at  
**theolabbright.com**  
or by special order at  
your local bookstore

To order autographed copies contact  
**TCB Publishing • P.O. Box 7382**  
**Mobile, Alabama 36670**  
**(251) 343-8138**



Love endures all things according to I Corinthians Chapter 13 and true love never ends – it just goes around in circles, and "A CIRCLE OF LOVE" is bound to sweep you up into this circle of unusual suspense. A thriller, written on insecurity, stress, and trust – issues that affect all of us, male or female at some time in our lives.

This work of fiction was written from the inner thoughts that we fail to discuss with others... the thoughts that can push us right up to the edge of destruction; so much, that we can allow a little thing as a bottle of perfume to push us completely over the edge as our main character, Helen Troy, did in "A CIRCLE OF LOVE."

**Noel Gugliemi** cont.



build his career over the years, enabling him to fill large, challenging roles as well as smaller but still memorable parts. That career didn't start overnight, though. It took me eight years to get my first movie, he says. He kept pushing. A reason why people fail in life is because they have no plan, or no commitment to the plan. They lose focus and move too slow. If you stay committed and move fast, you're going to make that dream a reality. You have to ask yourself, how much fight do you

have in you? Are you going to tire out, or is your dream going to tire you out? If Noel G. sounds like a motivational speaker, that's because he is devoted to mentoring, coaching actors, talking to at-risk youth and promoting diversity in the movies. Acting gives me a platform to be heard, he says, but if you can't give a positive message to two people, you shouldn't be talking to 1000 people. Noel G's eventful life has provided him with plenty of wisdom to pass on

to people. Born in Santa Monica, CA, his parents abandoned him, leaving him homeless. A criminal life was tempting but he sought something greater. When I was 15 years old, he recalls, I saw God demonstrated to me through a family who served Him in their home. I saw how much order that family was in, as opposed to my family. We were doing it our way, not God's way. I saw a big difference.

When his Hollywood career kicked off, I said God, I don't need you no more. His whole life was a party for the next 20 years. The wilin' out, the girls in short skirts, the clubs I had the money and the free time to do it. In 2008, the actor's life took another turn. I met this guy, David, who was truly a light in the Church. David gave Noel G. good wisdom and was a man of his word. He proved God in his lifestyle, the actor says. He motivated me to change my life and be better.

Now Noel G's focus is not just on acting and encouraging others but also on making his own films with his production company, Entangled Entertainment. If no-one's going to give you an opportunity, give it to yourself, he says. Entangled has given him the chance to branch out and play different roles he's never played before. I can do things I prefer and give myself my own opportunities.

Whether he's appearing in one of his own movies, such as A Psycho's Path, or appearing in star vehicles like Replica with Mickey Rourke or Paradise City with John Travolta, Noel Gugliemi brings a thoughtfulness and high quality to his work that has inspired many people. That helps him to stay motivated too. There's only one way you can fail in life, he says, and that is to quit. Keep on fighting the good fight.

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



**CHRISTMAS  
AND  
NEW YEAR'S  
SPECIAL!**

**¡ESPECIAL DE NAVIDAD  
Y AÑO NUEVO!**

**CONEXIÓN**

Información y Útilidades Comunitarias / Informing and Utilizing Communities





**25% - 30% DISCOUNTS in November,  
December and January Editions**  
**Plus FREE Conexión website ad, Social Media uploads and more!**

**25% - 30% DE DESCUENTO en edición  
de Noviembre, Diciembre, y Enero**  
**¡mas anuncio GRATIS en página web de Conexión, Redes Sociales y más!**

Reach THOUSANDS of Hispanics and Non-Hispanics in North/NW Florida and Southern Alabama.

850.368.3505 - [conexionflorida.com](http://conexionflorida.com)

# Prediabetes

Por María Galvis, Creadora de Healthy Bitez by Maru  
www.healthybitez.com

¿Qué comer si soy prediabético?  
¿Cuál dieta para prediabéticos debo seguir?  
¿Cuáles alimentos debo evitar para no padecer de diabetes? ¿Cuáles son buenos para mí?

Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que se suele hacer al momento de ser diagnosticado como prediabético.

Pero luego del diagnóstico te estarás preguntando: ¿cuál es el siguiente paso?

## ¿Qué es la Prediabetes?

Comenzamos primero a definir lo que es prediabetes.

De manera general, la prediabetes significa que tu nivel de azúcar en sangre es mayor de lo normal, pero no es lo suficientemente alta como para ser diagnosticado como diabético.

Esta condición no suele presentar síntomas evidentes, comparado con la diabetes. Es importante realizarse chequeos médicos si se tiene historial de diabetes en la familia.

Cuando se tiene prediabetes, el cambio que hagas de alimentación y de estilo de vida será clave para disminuir el riesgo de sufrir de diabetes tipo 2.

Veamos esto como una señal de alarma. Es tu cuerpo diciéndote que algo no estás haciendo bien y que debes tomar acción si quieres mejorar tu salud.

A partir de este momento debes hacer ciertos cambios que van desde sustituir alimentos, dejar de consumir los que no te benefician y crear un plan alimenticio fácil y simple.

## Lo primero que debes hacer es revisar como ha sido tu alimentación y tu estilo de vida hasta ahora:

Tu médico te puede guiar en cuanto a los cambios que debes comenzar a aplicar.

Analiza cómo ha sido tu alimentación anteriormente y has una lista de pequeños cambios que puedes implementar desde YA.

Presta especial atención a los alimentos altos en carbohidratos. Son estos los que alteran los niveles de glucosa en sangre.

*Las harinas blancas, azúcar, arroz blanco y pastas. etc. son alimentos que se deben de eliminar de la dieta. Puedes sustituirlo por alimentos de bajo índice glicémico, como la quinoa. Incluye más alimentos verdes a tu dieta:*

Los vegetales verdes aportan gran cantidad de fibra, clorofila, vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a mantener la glucosa en sangre de manera efectiva.

Los puedes consumir sea sólidos en ensaladas y como parte de la comida; o en forma de jugos. Procura incluirlos en casi todas tus comidas (incluyendo merienda).

Alimentos altos en fibra como la avena, legumbres, batata, nueces y semillas entre otros serán tus aliados en la dieta.

La fibra proporciona sensación de saciedad y evita que quieras comer de más. También mantiene en buen estado la salud intestinal.

## Crea una dieta fácil de preparar, con alimentos simples pero ricos en nutrientes.

Evita en lo posible, comidas altamente procesadas como comidas congeladas, sopas instantáneas o enlatados de alto contenido en sodio.

Prepara un menú variado en desayuno, almuerzo y cena. Incluye también algunas meriendas; estas ayudan a mantener el metabolismo activo.

De esta forma podrás crear un hábito



## Recomendaciones interinas de salud pública para las personas completamente vacunadas

Se actualizó la información para personas totalmente vacunadas dada la nueva evidencia acerca de la variante B.1.617.2 (Delta) que circula actualmente en los Estados Unidos.

Se agregó la recomendación de que las personas totalmente vacunadas usen mascarilla en entornos públicos cerrados en áreas de transmisión sustancial o alta.

Se agregó información que indica que las personas totalmente vacunadas podrían optar por usar mascarilla independientemente del nivel de transmisión, en especial si están inmunodeprimidas o tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19, o si conviven con alguien inmunodeprimido, con mayor riesgo de enfermarse gravemente o sin la vacuna completa.

Se agregó la recomendación de que las personas totalmente vacunadas que tengan una exposición conocida a alguien con COVID-19 presuntivo o confirmado se realicen una prueba de detección 3-5 días después de la exposición, y usen mascarilla en entornos públicos cerrados por 14 días o hasta que reciban un resultado negativo en la prueba de detección.

Los CDC recomiendan el uso universal de mascarillas en espacios cerrados por parte de todos los maestros, miembros del personal, estudiantes y visitantes de las escuelas, independientemente de su estado de vacunación


Fuente: [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance), Actualizado el 28 de julio del 2021



# SABOR A MEXICO

## A Taste of México

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



Try our **NEW** Hawaiian Fajita!

**2 X 1 MARGARITAS FRIDAYS**

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

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

**Prediabetes cont.**

alimenticio más saludable que te permita controlar los niveles de azúcar en sangre y así la insulina actúa en tu cuerpo de forma natural, y sin esas subidas y bajadas no deseadas.

No olvides tus chequeos con tu médico y consultar sobre las mejores opciones en cuanto a alimentación y estilo de vida para una mejor salud.

**Prediabetes**

By María Galvis, Creator of Healthy Bitez by Maru  
www.healthybitez.com

What to eat if I am prediabetic?

What diet for prediabetics should I follow?

What foods should I avoid to avoid suffering from diabetes? Which ones are good for me?

These are some of the most frequent questions that are usually asked at the time of being diagnosed as prediabetic. But after the diagnosis you will be wondering: what is the next step?

**What is Prediabetes?**

We begin first to define what prediabetes is.

Generally, prediabetes means that your blood sugar is higher than normal, but not high enough to be diagnosed as diabetic.

This condition usually has no obvious symptoms, compared to diabetes. It is important to have medical check-ups if you have a family history of diabetes.

When you have prediabetes, the change you make in your diet and lifestyle will be key to reducing your risk of suffering from type 2 diabetes. Let's look at this as a red flag. It is your body telling you that something you are not doing right and that you must take action if you want to improve your health.

From this moment you must make certain changes that range from substituting foods, stopping consuming those that do not benefit you and creating an easy and simple meal plan.

**The first thing you should do is review how your diet and lifestyle have been so far:**

Your doctor can guide you on the changes to start making.

Analyze how your diet has been before and make a list of small changes that you can implement from NOW.

Pay special attention to foods high in carbohydrates. It is these that alter blood glucose levels.

Y si necesitas más ayuda, contáctanos y con gusto te ayudaremos a crear un plan de alimentación personalizado. Te invito, además, a visitar mi website [www.healthybitez.com](http://www.healthybitez.com) con tips sobre nutrición, salud, algunas recetas.

White flours, sugar, white rice and pasta, etc. they are foods that must be eliminated from the diet. You can substitute it for low-glycemic foods, such as quinoa.

**Include more green foods in your diet:**

Green vegetables provide lots of fiber, chlorophyll, vitamins, minerals, and antioxidants that help maintain blood glucose effectively.

You can consume them either solid in salads and as part of the meal; or in the form of juices. Try to include them in almost all your meals (including snacks).

High fiber foods such as oats, legumes, sweet potatoes, nuts and seeds among others will be your allies in the diet.

Fiber provides a feeling of fullness and prevents you from wanting to overeat. It also maintains intestinal health in good condition.

Create an easy-to-prepare diet with simple but nutrient-dense foods. Avoid highly processed foods such as high-sodium frozen meals, instant soups, or canned foods as much as possible.

Prepare a varied menu for breakfast, lunch and dinner. It also includes some snacks; These help to keep the metabolism active.

In this way you can create a healthier eating habit that allows you to control blood sugar levels and thus insulin acts in your body naturally, and without those unwanted ups and downs.

Do not forget your check-ups with your doctor and ask about the best options in terms of diet and lifestyle for better health.

And if you need more help, contact us and we will gladly help you create a personalized meal plan. I also invite you to visit my website [www.healthybitez.com](http://www.healthybitez.com) with tips on nutrition, health, some recipes.



**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  
Tratamiento Post Accidente Automovilístico  
Pruebas de Drogas y Alcohol  
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**



# HISPANIC LEADERS



**GISÈLE BEN-DOR**  
Directora Emérita,  
Orquesta de  
Cámara Pro  
Arte de Boston  
(Uruguay)

Cuando era una niña de 3 años en Uruguay, Gisèle Ben-Dor comenzó a pedirles a sus padres que la dejaran usar el piano familiar. Cuando tenía 12 años, lideraba una banda que había organizado con un grupo de amigos en Montevideo.

Hoy, Ben-Dor es la directora emérita de la Orquesta de Cámara Pro Arte de Boston, un puesto para el que fue elegida por los músicos después de servir como directora musical del grupo durante una década. También como directora laureada de la Sinfónica de Santa Bárbara, se ha desempeñado como directora invitada con las principales orquestas de todo el mundo, incluida la Filarmónica de Los Ángeles, la Orquesta Filarmónica de Londres, la Orquesta Sinfónica de Londres y la Filarmónica de Nueva York.

Nacida de inmigrantes polacos, Ben-Dor estudió piano y aprendió a tocar la guitarra por sí misma. Después de terminar la escuela secundaria en Uruguay, se mudó a Israel y luego a Estados Unidos. Llamada un talento feroz por Los Angeles Times, es reconocida por sus interpretaciones de los clásicos y como una campeona incansable de la música latinoamericana.

Ser una mujer conductora puede no ser normal para el mundo exterior, pero es normal para mí, dijo una vez a la Agencia Telegráfica Judía. Debo decir que desde que vine a los Estados Unidos, se me han dado todas las oportunidades y espero merecerlas. Más info aquí: [giseleben-dor.com](http://giseleben-dor.com).

**GISÈLE BEN-DOR**  
Conductor Emerita, Pro Arte Chamber  
Orchestra of Boston (Uruguay)

As a 3-year-old child in Uruguay, Gisèle Ben-Dor started asking her parents to let her use the family piano. By the time she was 12, she was leading a band she had organized with a group of friends in Montevideo.

Today, Ben-Dor is the conductor emerita of the Pro Arte Chamber Orchestra of Boston, a post she was elected to by the musicians after serving as the group's music director for a decade. Also, conductor laureate of the Santa Barbara Symphony, she has served as a guest conductor with major orchestras around the world, including the Los Angeles Philharmonic, the London Philharmonic Orchestra, the London Symphony Orchestra, and the New York Philharmonic.

Born to Polish immigrants, Ben-Dor studied piano and taught herself how to play the guitar. After finishing high school in Uruguay, she moved to Israel and later the United States. Called a ferocious talent by the Los Angeles Times, she is renowned for her interpretations of the classics and as a tireless champion of Latin American music.

Being a woman conductor may not be normal to the outside world, but it's normal to me, she once told the Jewish Telegraphic Agency. I must say that since I came to the United States, I have been given every opportunity, and I hope I deserve it.



**VINCENZO PISCOPO**  
Presidente y CEO,  
Asociación Espinal  
Unida (Venezuela)

En 2010, Vincenzo Enzo Piscopo sufrió de una hernia discal rota que, tras una operación en el Hospital Universitario de Emory, lo dejó paralizado de cintura para abajo. Mientras se encontraba en rehabilitación en el Shepherd Center de Atlanta, conoció al padre Thomas, un sacerdote de Uganda. Los dos hombres habían sufrido lesiones similares, pero su tratamiento fue muy diferente. Piscopo fue trasladado en helicóptero al hospital; en Uganda, llevaron al padre Thomas al hospital en la parte trasera de una camioneta. Piscopo recibió un tratamiento extenso por parte de especialistas médicos; El padre Thomas recibió el mínimo de cuidados y pasó un año entero en su cama. Eventualmente, un donante ayudaría al Padre Thomas a llegar al Shepherd Center.

Piscopo quería hacer algo sobre tales disparidades de tratamiento, por lo que fundó Wheels of Happiness, una fundación que apoya a personas con discapacidades motoras en todo el mundo, ejemplificando la dedicación de toda la vida de Piscopo a la diversidad y la inclusión. En 2020, fue nombrado presidente y director ejecutivo de United Spinal Association, una organización sin fines de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida de los estadounidenses con lesiones y trastornos de la médula espinal. También es miembro de la junta de RespectAbility, una organización sin fines de lucro que trabaja para combatir los estigmas y promover oportunidades para que las personas con discapacidades puedan participar en todos los aspectos de la comunidad.

Previamente, Piscopo trabajó en Coca-Cola durante 25 años en varios roles estratégicos. Nacido de inmigrantes italianos en Venezuela, dijo que su experiencia le ha ayudado a ver el poder de la diversidad.

Ser hijo de inmigrantes y convertirme yo mismo en inmigrante en este país me hizo aceptar, apreciar y valorar a las personas que son diferentes a mí, dijo. También dio forma a mi adaptabilidad a diferentes entornos y la capacidad de crear relaciones con personas de diversos orígenes. Ser inmigrante... me hizo descubrir el poder de las diferencias para hacer que nuestro mundo sea mejor.

**VINCENZO PISCOPO**  
President and CEO, United Spinal  
Association (Venezuela)

In 2010, Vincenzo Enzo Piscopo suffered a ruptured herniated disc that, following surgery at Emory University Hospital, left him paralyzed from the waist down. While undergoing rehabilitation at Atlanta's Shepherd Center, he met Father Thomas, a priest from Uganda. The two men had

suffered similar injuries, but their treatment journeys were vastly different. Piscopo was flown to the hospital by helicopter; in Uganda, Father Thomas was brought to the hospital in the back of a pick-up truck. Piscopo received extensive treatment from medical specialists; Father Thomas was given the bare minimum of care, spending an entire year in his bed. Eventually a donor would help Father Thomas make it to the Shepherd Center.

Piscopo wanted to do something about such disparities of treatment, so he started Wheels of Happiness, a foundation that supports people with motor disabilities around the world, exemplifying Piscopo's lifelong dedication to diversity and inclusion. In 2020, he was appointed president and CEO of the United Spinal Association, a nonprofit membership organization that works to improve the quality of life for Americans with spinal cord injuries and disorders. He also serves on the board of RespectAbility, a nonprofit that works to fight stigmas and advance opportunities so that people with disabilities can participate in all aspects of the community.

Previously, Piscopo worked at Coca-Cola for 25 years in various strategic roles. Born to Italian immigrants in Venezuela, he said his background has helped him see the power of diversity.

Being a son of immigrants and becoming an immigrant myself in this country made me accept, appreciate, and value people that are different from me, he said. It also shaped my adaptability to different environments and the ability to create relationships with people of diverse backgrounds. Being an immigrant made me discover the power of differences to make our world a better one.






**HAPPY HOUR EVERY DAY! 2x1 MARGARITAS AND DRAFT BEER**




**“EXCEPTIONALLY TASTY FOOD WITH FLAIR AND ARTISTRY!”**



**FOR GIFT CARDS AND PEDRO'S REWARDS** Visit us on Facebook or Instagram

 /pedrosdestin

 @pedrosdestin

**CATERING AVAILABLE!**



**DISCOUNTS FOR MILITARY, SENIORS, AND POLICE!**

- FAJITAS AL PASTOR
- CARNE ASADA
- BEER & WINE
- SEAFOOD
- VEGETARIAN DISHES AND MORE!

Beautiful and spacious indoor and outdoor seating areas!

Enjoy our signature house Margarita's at our Tequila Bar!

**36178 EMERALD COAST PKWY, DESTIN, FL 32541**

**CALL US TODAY! 850-353-2588**

**NOW OPEN IN MARY ESTHER (315 MARY ESTHER BLVD)**

**COMING SOON TO FORT WALTON BEACH (300 EGLIN PKWY)**

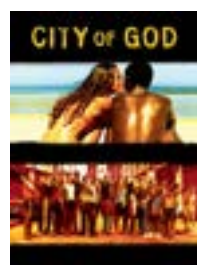
# Celebrate Hispanic Heritage Month by Watching These Movies and/or Reading the Listed Books!

Source: [www.news.usc.edu](http://www.news.usc.edu)

## MOVIES:



**Retablo:** A Peruvian toy maker and his son deal with homophobia in their rural community. (Net ix)



**City of God:** A story of crime and romance in the slums of Rio de Janeiro. (Amazon Prime)



**Even the Rain (Tambien La Lluvia):** A group of filmmakers go to Bolivia to make a movie about colonialism only to realize not much has changed since Europeans landed in the New World. (Net ix)



**I'm no longer here (Ya no estoy Aquí):** A drama about a teenager from Monterrey, Mexico, who migrates to New York City after a run-in with a local cartel. (Net ix)



**La Llorona:** A Guatemalan general accused of war crimes is haunted by the ghost of a weeping woman. (Amazon Prime)

## BOOKS:

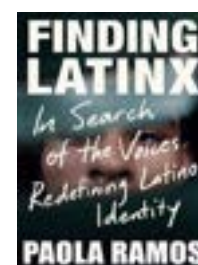


**How to fold a Taco:** by Naibe Reynoso, Reynoso is known for penning books that honor Latinx culture. Her newest

title is an imaginative and whimsical children's book that explores the many different ways to fold a taco with a helpful hand from an odd crew of characters, including a dragon and a wrestler.



**Itzá:** By Rios de la Luz, In her debut novella, Rios de la Luz examines the lives of a small family of water witches living near the US-Mexico border. Exploring issues of race and trauma along with beauty and magic, Itzá is a powerful reclamation of body and identity.



**Finding LatinX:** By Paola Ramos, Activist and journalist Ramos takes readers on an across-country travelogue in search of communities of

people with Latin American heritage to learn how they define the controversial term, Latinx.



**Cantoras:** By Carolina de Robertis, Cantoras is a stunning lullaby to revolution and each woman in this novel sings it with a deep ferocity.

Again and again, I was lifted, then gently set down again either through tears, rage, or laughter. Days later, I am still inside this song of a story. Jacqueline Woodson, National Book Award winning author.



**Feliz New Year, Ava Gabriela!** By Alexandra Alessandri. This children's picture book follows a shy young girl who is visiting her extended family

in Colombia for New Year's Eve. She is introduced to family traditions and finds her place among her people.

## FACTOIDES ACERCA DE LA POBLACIÓN HISPANA ¿Sabías?

Fuente: [www.unidosus.org](http://www.unidosus.org)

**1 de cada 3** - La cantidad de trabajadores estadounidenses que serán latinos para el 2050.

**1 millón** - El número promedio de hispanos que cumplen 18 años cada año y son elegibles para votar.

**21%** - El porcentaje de los 16.6 millones de estudiantes del país matriculados en un programa de pregrado que son latinos.

**27%** - El porcentaje de los 50.6 millones de estudiantes de escuelas públicas del país que son latinos.

**65,6%** - La tasa de participación de los latinos en la fuerza laboral, entre las más altas de cualquier raza o etnia.

**70%** - En los próximos 20 años, el 70% de los nuevos dueños de casa serán hispanos.

## HISPANIC POPULATION FACTOIDS – Did you know?

Source: [www.unidosus.org](http://www.unidosus.org)

**1 in 3** - The amount of U.S. workers who will be Latino by 2050.

**1 million** - The average number of Hispanics turning 18 each year and become eligible to vote.

**21%** - The percentage of the country's 16.6 million students enrolled in an undergraduate program who are Latino.

**27%** - The percentage of the nation's 50.6 million public schools students who are Latino.

**65.6%** - The labor force participation rate of Latinos, among the highest of any race or ethnicity.

**70%** - In the next 20 years, 70% of new homeowners will be Hispanic.





**October 21 - 31**

**DOLLAR DAY - THURSDAY, OCT. 21**

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

**ADMISSION**

**\$6 Children**

(Ages 4 - 11)

**\$12 Adults**

(Ages 12 and older)

**UNLIMITED RIDE WRISTBANDS**

**\$23 Weekday**

(Monday - Thursday)

**\$28 Weekend**

(Friday-Sunday)

**FREE ENTERTAINMENT!**

**RODNEY ATKINS**

ELIMINATOR KC TRIBUTE TO ZZ TOP • WHITE TIE ROCK ENSEMBLE TRIBUTE TO THE EAGLES

JORDAN CHASE • NIGHT FEVER: AN EVENING OF THE BEE GEES

RESURRECTION: TRIBUTE TO JOURNEY • CIRQUE MA'CEO

SEA LION SPLASH • PUPPY PALS: A COMEDY STUNT DOG SHOW • DENNIS LEE RODEO CLOWN

**FOR A COMPLETE SCHEDULE, VISIT PENSACOLAFAIR.COM**

**SUPER SAVER**

**1/2 PRICE ADMISSION & \$5 OFF RIDE WRISTBANDS**

Online Only at PensacolaFair.com | Available 9/27 - 10/22



# MARCANDO LA DIFERENCIA

## Dra. Laura Murillo



La Dra. Laura Murillo fue nombrada como una de las mujeres más influyentes y poderosas de Texas. Bajo su liderazgo y con el apoyo de la junta y el personal, la Cámara de Comercio Hispana de Houston ha establecido récords sin precedentes en membresía e ingresos, convirtiéndose en una de las Cámaras más influyentes de la nación, un claro testimonio de su liderazgo excepcional.

Laura Murillo, la menor de nueve hermanos, nació de padres inmigrantes mexicanos y se crió en el East End / Magnolia de Houston, donde comenzó a trabajar a los diez años en el restaurante de su familia.

Es la presidenta fundadora y directora ejecutiva de la Fundación de la Cámara. Durante su mandato, se estableció el Instituto de Líderes Emergentes y tiene más de 200 graduados. Murillo es el productor ejecutivo fundador / presentador de los programas de radio y televisión de la Cámara en CBS, Entercom, Univision y KUBE57 (con una audiencia acumulada de 3.3 millones). También es comentarista en medios de comunicación nacionales.

Tiene una licenciatura, una maestría y un doctorado de la Universidad de Houston, donde se desempeñó como ejecutiva durante 15 años y se convirtió en la directora más joven en la historia de la UH. La Universidad de Houston otorgó su más alto honor, el Medallón del presidente, a la Cámara y al Dr. Murillo.

Fue nombrada como las 30 mejores directoras ejecutivas de Texas por

la revista Texas CEO Magazine durante el COVID-19 por su liderazgo excepcional en 2020 y apareció en la revista Influence Magazine (Championing the Success of Women in the Workplace). En 2018, la Universidad de Houston la nombró la directora ejecutiva más admirada de Houston Business Journal, el Premio al alumnado distinguido, y la Filarmónica Latinoamericana de Houston la nombró Madre del año.

El Premio Ohtli, el más alto honor otorgado por el gobierno mexicano a un mexicano-estadounidense, fue otorgado a la Dra. Murillo por su defensa y liderazgo cívico en 2016.

El Dr. Murillo es el autor del libro LEAD IN LIFE: Succeed in the New Era of Diversity, Equity and Inclusion, un bestseller internacional de Amazon # 1 en QUINCE categorías en TRES países, incluidos EE. UU., CA y AU.

En su libro, la Dra. Murillo guía a los lectores a través de las experiencias increíbles, a veces devastadoras y victoriosas que componen su éxito, desde obtener un doctorado durante el embarazo, criar a un niño pequeño, manejar la enfermedad de uno de los padres y trabajar a tiempo completo, hasta ser presentadora de múltiples programas de televisión y programas de radio en inglés y español al mismo tiempo, y ser nombrado miembro del Consejo Asesor Comunitario de la Junta de la Reserva Federal de Washington, DC, y más.

Utiliza sus experiencias vividas como hija de inmigrantes, mujer, ejecutiva, productora de medios y antirracista para informar sus perspectivas y percepciones como autoridad sobre DEI, guiando a corporaciones, organizaciones e instituciones a adoptar una cultura genuina de DEI. En esta nueva era de DEI, las corporaciones deben asumir un compromiso sólido y duradero con la representación plena, la equidad y la inclusión de todas las voces en cada decisión, en todos los niveles de una corporación, todo el tiempo.

Lead in Life ilustra por qué todos en una corporación tienen valor y una voz que debe ser escuchada.

# MAKING A DIFFERENCE

## Dr. Laura Murillo

Dr. Laura Murillo was named as one of the Most Influential and Powerful Women in Texas. Under her leadership and with the support of the board and staff, the Houston Hispanic Chamber of Commerce has set unprecedented records in membership and revenue, becoming one of the most influential Chambers in the nation, a clear testament to her exceptional leadership.

The youngest of nine children, Laura Murillo was born to Mexican immigrant parents and was raised in Houston's East End/Magnolia, where she began working at age ten at her family's restaurant.

She is the Founding President & CEO of the Chamber's Foundation. During her tenure the Emerging Leaders Institute was established and has over 200 graduates. Murillo is the Founding Executive Producer/Host for the Chamber's Radio and Television Programs on CBS, Entercom, Univision, and the KUBE57 (with

a cumulative audience reach of 3.3 million). She is also a commentator on national media outlets.

She holds a B.A., Master's Degree, and Doctorate from the University of Houston where she served as an Executive for 15 years and became the youngest Director in UH history. The University of Houston bestowed its highest honor, the President's Medallion, to the Chamber and Dr. Murillo.

She was named Texas CEO Magazine's Top 30 Texas CEOs during COVID-19 for exceptional leadership in 2020 and was featured in Global Influence Magazine (Championing the Success of Women in the Workplace). In 2018, she was named Houston Business Journal's Most Admired CEO, Distinguished Alumni Award by the University of Houston, and Houston Latin American Philharmonic named her Mother of the Year.

The Ohtli Award - the highest honor bestowed by the Mexican

*continued page 27*

**Aunt Edna's**  
**SWEET TOOTH**  
Warm & Fresh Cookies delivered to you!

PRICING	
\$2 PER COOKIE	
FROZEN COOKIE DOUGH:	
\$20 / DOZEN	
3+ DOZEN:	
\$1.80 PER COOKIE	
SPECIALTY ORDERS UPON REQUEST	
48-HOUR NOTICE	
MONDAY THRU THURSDAY AND SATURDAY 11AM - 7PM	
ORDER TODAY!	

S'MORES PLEASE

BROWN BUTTER BOURBON PECAN CHOCOLATE CHIP

MAN-CANDY SNICKERDOODLE

PEANUT BUTTER MUDDY BUDDY

Edna: 210-956-3419 • Monica: 210-956-3421  
Pamela: 210-956-3422  
email: auntednas@auntednassweettooth-c.com  
auntednassweettooth-c.com

# Hispanas en Acción

Por Celemma Lara

El mejor momento para crear Hispanas en Acción es en el Mes de la Hispanidad. Un evento cuyo objetivo es dar el primer paso hacia un propósito mayor, consolidar el poder personal, profesional y social de la mujer hispana, a través de una red sólida de formación y promoción.

En mi artículo anterior sobre el Valor integrador de los hispanos hice referencia a la tendencia que han validado algunos estudios, sobre el impacto de los hispanos en el ámbito laboral en estados Unidos. Con respecto a las estadísticas sobre la participación de la mujer hispana, El 61 % de ellas participan en la fuerza laboral, respecto al 59 % de mujeres de EE.UU. que lo hacen, según Bloomberg . Sin embargo, aún hay una brecha muy grande con respecto a cargos y beneficios salariales. Ante esta situación las mujeres hispanas han conseguido como alternativa el emprender. El 31 % de las nuevas empresas netas propiedad de mujeres son creadas por latinas Revista Forbes Woman.

Cuando hablamos de consolidar el poder de la mujer hispana nos referimos a generar fortaleza interna en cada una de nosotras, para que seamos capaces de lograr nuestro propio éxito y compartirlo. El éxito tiene una medida personal y otra social, el segundo se logra luego de haber alcanzado el primero, no antes. Superarse a uno mismo y sentirse exitoso es un gran paso para la proyección y expansión.

El poder se obtiene cuando logramos la sinergia de esta fortaleza, reconociéndonos en ella, desde los distintos ámbitos a los que nos dediquemos, ya sea como fuerza laboral, emprendedoras o empresarias.

Tomando en cuenta la proyección de la mujer hispana en Estados Unidos, las estadísticas anteriores y con la intención de apoyarlas a lograr este éxito, nos hemos reunido un grupo de ellas, con el patrocinio de David Triana, Jaime Orozco y distintos grupos de mujeres que ya desde hace tiempo vienen aportando al empoderamiento hispano, para crear un evento que llamamos HISPANAS EN ACCIÓN .

El evento se realizará durante este Mes de la Hispanidad, los días 13 y 14 de octubre, a las 6:00 pm hora Centro y hablaremos sobre tres temas, con distintos enfoques: Construyendo hábitos de bienestar, ¡Quiero emprender y no sé cómo! Y El uso eficiente de redes sociales para promover tu empresa o servicios.

Te invitamos cordialmente a

participar. También puedes registrarte si generas cursos, formaciones o capacitaciones en español, para promocionarlos a futuro dentro de la red.

Si te interesa participar, véase anuncio en esta edición o llama al 850-368-3505 o email: [conexionorida@gmail.com](mailto:conexionorida@gmail.com)

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

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

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



**PATRIOT TAX**  
 SOLUTIONS, INC.

*Simple. Affordable. & Fast!*

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

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

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



★ Military Discounts ★

# ¡HISPANAS EN ACCIÓN!

OCTUBRE 13 Y 14, 6PM - 8PM HORA DEL CENTRO • EVENTO VIRTUAL EN ESPAÑOL VÍA ZOOM!

Consolidando el poder de la mujer hispana, creando una red sólida, y formando e impulsando su desarrollo personal, social, y profesional

### MIÉRCOLES 13:

Construyendo Hábitos de Bienestar



**CATHE SUÁREZ**  
 Mentor y Life Coach,  
 "Emociones y Bienestar"



**ERIKA ROJAS**  
 Fundadora,  
 Hola Tallahassee,  
 "Salud Y Pasión"



**GABRIELA CALVI**  
 Educadora, "Cuándo y  
 Cómo Tomarse un día  
 Libre Mental"

### JUEVES 14:

¡Quiero Emprender y No Sé Cómo!  
 Uso Eficiente De Las Redes Sociales



**CELEMMALARA**  
 Consultor Coach  
 Estratégico, "Hablemos,  
 antes de Emprender"



**KARLA CHACÓN**  
 Fundadora, Chacón  
 Consultancy Inc., "¿Cuál es  
 tu plan? Y cómo llegar ahí"



**MARIA EUGENIA GALVIS**  
 Químico y Health Coach,  
 Creadora de Healthy  
 Bitez by Maru

**GRUPOS PRESENCIALES SE REUNIRAN EN:  
 FORT WALTON BEACH, TALLAHASSEE,  
 Y PENSACOLA, FLORIDA!**

Líderes de Grupos Presenciales:

**Carolina Fierro (Fort Walton Beach)**  
 850-225-4897

**Erika Rojas (Tallahassee)**  
 850-328-9549

**Sylvia Ramos (Pensacola)**  
 850-607-1563

### PATROCINADORES



Sylvia Ramos, Carolina Fierro, Pamela Di Pascuale, Karla Chacón Consultancy Inc.



## ¿Qué les Parece el Tema de la Inteligencia Artificial?

Por Jaime Eduardo Orozco Sanchez, Director General San Matías Group LLC, [www.sanmatiasgroup.com](http://www.sanmatiasgroup.com)

Les comento que, en realidad, esta aparición de la tecnología inteligente no es algo tan nuevo según lo que he podido investigar. Pero se viene realizando desde siempre, aunque a distintas escalas. Hoy muchos robots realizan todo tipo de funciones en cadena, dirigidos y coordinados por ordenadores.

Como es evidente, el desarrollo de esta tecnología es mucho más complejo que diseñar una serie de protocolos para el movimiento de una máquina en una cadena de producción. De ahí que las aplicaciones para las distintas industrias sean también muy específicas. Esto frena un poco su implementación porque no es tan sencillo como adquirir un nuevo robot y ponerlo a funcionar solo como prender un foco, requiere de tiempo y acoplamiento real a la necesidad.

Por la importancia de su desarrollo, las posibilidades de utilización en

cada sector son objeto de atención por parte de los directivos de las grandes corporaciones. Sin embargo, todavía no hay una estrategia decidida para su puesta en marcha en la mayoría de las empresas.

En los últimos tiempos prácticamente todos los espacios han sufrido varios cambios, principalmente por los avances tecnológicos, que están cada vez más presentes en el día a día empresarial. Dentro de esta transformación digital, un papel fundamental es el que se está abriendo paso con la Inteligencia Artificial (IA), por su protagonismo en la vida tanto cotidiana como profesional.

Y cada vez va a ser mucho más fuerte la idea de que nosotros, los seres humanos vamos a compartir nuestro espacio de trabajo con objetos robotizados, o con herramientas, que nos van a permitir tener una mayor exhibición. Un buen ejemplo de ello



son los asistentes personales como: Siri, los chatbots, la moda de la smart home ; también podemos observar

todo este cambio, cuando comparamos los vehículos anteriores con los de ahora, ya son extremadamente inteligentes. Por todo esto, la IA es uno de los ejes que condicionará el futuro de las empresas y organizaciones.

La Inteligencia Artificial nos brinda a nosotros como empresa un ahorro de tiempo y costes, una mejora de las estrategias como consecuencia del conocimiento extraído de los datos, una simplificación de la toma de decisiones y mayor innovación.

**SUSCRIBETE EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE SAN MATIAS GROUP**

## What do you think about the topic of Artificial Intelligence?

By Jaime Eduardo Orozco Sanchez, Managing Director San Matías Group LLC, [www.sanmatiasgroup.com](http://www.sanmatiasgroup.com)

I comment that, in reality, this emergence of smart technology is not something that new according to what I have been able to investigate. But it has always been done, although at different scales. Today many robots perform all kinds of functions in a chain, directed and coordinated by computers.

As is evident, the development of this technology is much more complex than designing a series of protocols for the movement of a machine in a production chain.

*continued next page*

# FUEGO GRILL

**¡SABROSA COMIDA MEXICANA, COLOMBIANA Y VENEZOLANA!**

**CARNE ASADA • EMPANADAS • AREPAS  
MOJARRA FRITA • CEVICHE**




ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

(850) 374-8436

226 RACETRACK RD NE,  
FT, WALTON BEACH, FL

ORDERFUEGOCAFEGRILL.COM

 /fuegogrillfwb
 

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

## ¿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 aseguración Medicare Advantage
- Ayudarlo a PROTEGER su información de Medicare y a DETECTAR e INFORMAR posibles fraudes, errores y abusos en la atención médica





**SHINE**  
FLORIDA SHIP - SMP  
Department of Elder Affairs



NORTHWEST FLORIDA AREA  
**Agency on Aging**

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



# Mazda implementa el modelo de lugar de trabajo virtual primero

Fuente: Mazda North American Operations

**IRVINE, California, 25 de agosto de 2021 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** - Mazda North American Operations (MNAO) anunció su modelo de lugar de trabajo virtual primero, que ofrece conveniencia y mejor equilibrio entre la vida personal y laboral para los empleados. El programa refleja la evolución de la cultura en el lugar de trabajo provocada por la pandemia en curso y ofrecerá horarios de trabajo flexibles para los equipos que puedan realizar su trabajo de manera remota.

Como en muchas empresas, la pandemia ha cambiado nuestras formas tradicionales de trabajar, señaló Jeff Guyton, presidente y director ejecutivo de MNAO. Nuestro equipo Mazda realizó un trabajo extraordinario en la transición hacia un programa de trabajo a distancia; de hecho, nuestras ventas y participación en el mercado de los Estados Unidos nunca han sido mejores. Existe un sólido vínculo entre la cultura del negocio y los resultados comerciales, y creemos que nuestro concepto de lugar de trabajo virtual primero les permite a todos contribuir desde donde se sientan más productivos.

Las opciones de MNAO para el lugar de trabajo mejorarán el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, a la vez que proporcionarán acceso a

herramientas y recursos que favorecen los resultados. Las oportunidades de trabajo presencial estarán disponibles según sea necesario a través de los sitios de trabajo de MNAO en Norteamérica, que funcionarán como centros para la colaboración de los empleados y más.

**La iniciativa del lugar de trabajo virtual primero apoyará a una fuerza laboral comprometida y aprovechará los beneficios de un entorno de trabajo de vanguardia. Los efectos inmediatos del programa incluyen los siguientes:**

**Mayor flexibilidad:** los empleados que cumplan los requisitos y sus superiores pueden crear horarios personalizados que se ajusten mejor a sus necesidades y a las de la empresa, lo que permite al personal trabajar de manera remota, presencial o bajo un modelo híbrido.

**Diversas oportunidades de empleo:** MNAO podrá acceder a un grupo de talentos más grande y diverso dentro de los Estados Unidos.

**Mayor movilidad laboral:** la estructura virtual ágil permitirá más oportunidades profesionales al interior de la organización sin restricciones de reubicación para los puestos que satisfacen las condiciones.



**MAZDA**

Mazda North American Operations tiene su sede en Irvine, California, y supervisa las ventas, el marketing, las piezas y el servicio al cliente de los vehículos Mazda en Estados Unidos, Canadá y México a través de

aproximadamente 780 concesionarios. Las operaciones en Canadá son gestionadas por Mazda Canada Inc. en Richmond Hill, Ontario, y las operaciones en México están a cargo de Mazda Motor de México en Ciudad de México. Para obtener más información sobre los vehículos Mazda, incluidas fotografías y tomas de apoyo (B-roll), visite el centro de medios de Mazda en línea en [InsideMazda.MazdaUSA.com/Newsroom](https://www.insidemazda.com/newsroom)

Siga los canales de redes sociales de MNAO en Twitter e Instagram en @MazdaUSA y Facebook en [Facebook.com/MazdaUSA](https://www.facebook.com/MazdaUSA).

## Artificial Intelligence cont.

Hence, the applications for different industries are also very specific. This slows down its implementation a bit because it is not as simple as acquiring a new robot and putting it to work just like turning on a bulb, it requires time and a real match to the need.

Due to the importance of its development, the possibilities of use in each sector are the subject of attention by the managers of large corporations. However, there is still no decided strategy for its implementation in most companies.

In recent times, practically all spaces have undergone various changes, mainly due to technological advances, which are increasingly present in day-to-day business. Within this digital transformation, a fundamental role is the one that is making its way with Artificial Intelligence (AI), due to its leading role in both daily and professional life.

And the idea that we human beings are going to share our workspace with robotic objects, or with tools, which will allow us to have greater flexibility, is going to be much stronger every time. A good example of this are personal assistants such as: Siri, chatbots, the smart home fashion; We can also observe all this change, when we compare the previous vehicles with those of now, they are already extremely intelligent. For all this, AI is one of the axes that will determine the future of companies and organizations.

Artificial Intelligence provides us as a company with time and cost savings, an improvement in strategies as a result of the knowledge extracted from the data, a simplification of decision-making and greater innovation.

**SUBSCRIBE TO OUR YOUTUBE CHANNEL SAN MATIAS GROUP**



**“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**



## La importancia de cuidar tu Bienestar Emocional

Por Pamela Di Pascuale, Asesora de Emprendedores  
@pamdipascuale | pameladipascuale@gmail.com

Personalmente, definiría el bienestar como la experiencia de sentirme bien, feliz, saludable y satisfecha conmigo misma y con la vida. Esto incluye poder tener una buena salud mental, física, emocional y espiritual que me permita vivir en tranquilidad y armonía.

Si bien es cierto, la definición de bienestar está relacionada con las necesidades y los gustos de cada individuo; sin embargo, a veces solo nos enfocamos en vernos bien, pero el bienestar va un poco más allá de solo comer saludable y hacer ejercicio, también corresponde a la búsqueda del balance interno para alcanzar esa paz y tranquilidad tan indispensable en nuestras vidas, para, como la misma palabra lo indica, estar bien.

Tener bienestar Emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Debemos trabajar en nuestras emociones para sentirnos bien y tener una vida más plena, en la que nos conozcamos cada vez más a nosotros mismos, seamos capaces de adaptarnos a los vaivenes de la vida y tengamos la flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas. En definitiva, para poder llevar un estilo de vida saludable.

El bienestar emocional no es innato. No nacemos con él y no se

mantiene en el mismo nivel a lo largo de nuestra vida. Debemos trabajarlo mediante herramientas para sentirnos mejor con nosotros y con los que nos rodean. Comparto algunas técnicas que podemos poner en práctica para lograr un mejor bienestar emocional:

- Identifica tus emociones
- Duerme bien
- Tomate momentos para ti (permítete 15 minutos de no hacer nada)
- Disfruta de las cosas más simples y cotidianas de la vida
- Libera Energía y estrés
- Vive el presente (lo que tienes en este momento es lo único que puedes disfrutar)
- Se agradecida y generosa
- Pide ayuda cuando lo necesites
- Amate a ti misma.

Cuidar tu bienestar emocional te ayudara a saber manejar tu vida cotidiana y ver el mundo de forma positiva. Te permitirá tener confianza para sobrellevar los desafíos diarios, tener más salud, aprovechar las oportunidades y disfrutar de la vida. Y la mejor manera para lograr ese equilibrio emocional es tu propia fuerza de voluntad.

## The importance of taking care of your Emotional Well-being

By Pamela Di Pascuale, Entrepreneur Advisor | pameladipascuale@gmail.com

Personally, I would define wellness as the experience of feeling good, happy, healthy and satisfied with myself and with life. This includes being able to have good mental, physical, emotional and spiritual health that allows me to live in peace and harmony.

Although it is true, the definition of well-being is related to the needs and tastes of each individual; However, sometimes we only focus on looking good, but well-being goes a little beyond just eating healthy and exercising, it also corresponds to the

search for internal balance to achieve that peace and tranquility so essential in our lives, for, as the word itself indicates, being well.

Having Emotional well-being may seem, a priori, something simple, but it is not. We must work on our emotions to feel good and have a fuller life, in which we know ourselves more and more, we are able to adapt to the ups and downs of life and we have the necessary flexibility to learn new things. In short, to be able to lead a healthy lifestyle.



Emotional well-being is not innate. We are not born with it and it does not stay at the same level throughout our lives. We must work it through tools to feel better with ourselves and with those around us. I share some techniques that we can put into practice to achieve better emotional well-being:

- Identify your emotions
- Sleep well
- Take moments for yourself (allow yourself 15 minutes to do nothing)
- Enjoy the simplest and most everyday things in life
- Releases energy and stress

Live in the present (what you have right now is the only thing you can enjoy)  
Be grateful and generous  
Ask for help when you need it  
Love yourself.

Taking care of your emotional well-being will help you to know how to manage your daily life and see the world in a positive way. It will allow you to have confidence to cope with daily challenges, have more health, take advantage of opportunities and enjoy life. And the best way to achieve that emotional balance is your own willpower.

**Start a Chain Reaction of Kindness**  
**Inicia una reacción en cadena de bondad**

**ZOILA THE ZEBRA**  
"START A CHAIN REACTION OF KINDNESS"

TO PURCHASE BOOKS:  
zoilathezebra.com or www.amazon.com  
For More Info or to Contact Juanita:  
915-888-1062 or zoilazebra@gmail.com

Juanita Quiñones Gandara, Children's Book Author, Educational Consultant and Founder of an SEL Anti-bullying program

facebook.com/zoilathezebra  
twitter.com/zoilathezebra



## ¿Conoces la confianza que genera tu liderazgo?

Por Celemma Lara, Consultor Estratégico Empresarial

La confianza es el cimiento de sostenibilidad de una organización y la piedra angular del liderazgo. Esta se construye de forma paulatina a través de las relaciones y, como tal, no se da de la noche a la mañana.

Un líder que genera confianza es aquel que ha demostrado tener capacidad para responder, resolver, entender y especialmente guiar y acompañar con empatía, integridad y asertividad a sus colaboradores en distintos tipos de situaciones a través de sus habilidades, competencias, carácter, autoconfianza y acciones.

En las organizaciones donde hay alta confianza los colaboradores presentan 74% menos estrés, 50% más productividad y 76% mayor compromiso, comparada con las empresas con baja confianza (Zak, 2017).

Podemos notar, entonces, que la confianza es un valor activo y observable que impacta en los resultados del negocio; es deseado por todo individuo y muypreciado en las empresas, ya que es difícil de alcanzar, pero fácil de perder.

Según varios estudios realizados en torno a la confianza en el ámbito laboral, existen unas dimensiones relevantes a tomar en cuenta para medir la relación de confianza entre gerentes y colaboradores, como lo son:

La confiabilidad, que se fortalece cuando se cumplen las promesas y los compromisos.

La demostración de habilidades, competencias, conocimientos y capacidades para hacer lo que se necesita hacer, de una manera suficiente y adecuada.

La buena disposición de compartir información libremente y aceptar nuevas ideas.

La demostración de preocupación por el otro, el estar realmente interesado en el bienestar y la felicidad de los demás. La capacidad de crear armonía, la cual se basa en la congruencia, y la aceptabilidad, en donde las partes saben que cada uno puede actuar de manera suficiente por el otro.

Actualmente, existe una poderosa herramienta para medir el nivel de confianza que ha construido un líder. Esta herramienta se basa en tres dimensiones que abarcan todos los puntos anteriores. El resultado que arroja esta metodología, no identifica la confianza como la suma de las tres dimensiones, sino que se puede experimentar la confianza o falta de ella, en una, dos o en las tres. De tal manera de poder trabajar específicamente en las áreas que se requieren.

Hay una gran diferencia entre tener confianza o no tenerla, que es el crecimiento, o el estancamiento que puede llevar al fracaso.

¿Te interesa conocer la confianza que generan tus gerentes en sus colaboradores? Escribe a [info@celemmalara.com](mailto:info@celemmalara.com) y solicita una cita.

of situations through their skills, competencies, character, self-confidence and actions.

In organizations where there is high trust, collaborators present 74% less stress, 50% more productivity and 76% greater commitment, compared to companies with low trust (Zak, 2017).

We can see, then, that trust is an active and observable value that impacts business results; it is desired by



every individual and highly valued in companies, as it is difficult to achieve, but easy to lose.

According to several studies carried out on trust in the workplace, there are relevant dimensions to take into account to measure the relationship of trust between managers and collaborators, such as:

Reliability, which is strengthened when promises and commitments are kept.

The demonstration of skills, competencies, knowledge and capacities to do what needs to be done, in a sufficient and adequate way.

The willingness to share information freely and accept new ideas.

The demonstration of concern for the other, being genuinely interested in the welfare and happiness of others.

The ability to create harmony, which is based on congruence, and acceptability, where the parties know that each can act efficiently for the other.

Today, there is a powerful tool to measure the level of trust a leader has built. This tool is based on three dimensions that

cover all the previous points. The result of this methodology does not identify trust as the sum of the three dimensions, but trust or lack of it can be experienced in one, two or all three. In such a way to be able to work specifically in the areas that are required.

There is a big difference between having confidence or not having it, which is growth, or stagnation that can lead to failure.

Are you interested in knowing the trust that your managers generate in their collaborators? Write to [info@celemmalara.com](mailto:info@celemmalara.com) and request an appointment.

## Do you know the confidence that your leadership generates?

By Celemma Lara, Strategic Coach Consultant

Trust is the foundation of an organization's sustainability and the cornerstone of leadership. This is built gradually through relationships and, as such, it does not happen overnight.

A leader who generates trust is one who has demonstrated the ability to respond, resolve, understand and especially guide and accompany his collaborators with empathy, integrity and assertiveness in different types

# DOLORES HUERTA FOUNDATION

FOR COMMUNITY ORGANIZING



## FUNDACIÓN DOLORES HUERTA

La Fundación Dolores Huerta es una organización 501 (c) 3 con la misión de inspirar y organizar comunidades para construir organizaciones voluntarias empoderadas para perseguir la justicia social. DHF organiza a nivel de base el desarrollo de líderes naturales con capacitación práctica a través de la acción colectiva que trabaja para establecer secciones de Vecinos Unidos (Vecinos Unidos) en algunas de las regiones más marginadas de California. En sus 15 años, el DHF ha formado capítulos en Lost Hills y Cutler-Orosi, con grupos actualmente activos de Vecinos Unidos en Arvin, Lamont, Weedpatch, Greenfield y Bakersfield (condado de Kern), Tulare, Lindsay y Woodlake (condado de Tulare) y Caruthers, Sanger y Parlier (condado de Fresno).

Nuestro trabajo de organización de base de justicia social se enfoca en Educación, Salud y Seguridad, LGBTQIA+, Igualdad y Compromiso Cívico. El DHF se compromete a desmantelar el conducto de la escuela a la prisión a través de la capacitación de estudiantes y padres para lograr una participación y defensa significativas. DHF trabaja para crear entornos de apoyo saludables y de aceptación para los jóvenes y familiares LGBTQIA+ mediante la construcción de redes de apoyo y climas escolares más seguros. A través de nuestro alcance y educación integradores para votantes y censos, el DHF ha sido fundamental en la aprobación de legislación progresiva a nivel local y estatal para aumentar los fondos para los servicios públicos.

### ACERCA DE DOLORES HUERTA:

Dolores Clara Fernández nació el 10 de abril de 1930 en Dawson, un pequeño pueblo minero en las montañas del norte de Nuevo México. Su padre Juan Fernández, un trabajador agrícola y minero de oficio, era un activista sindical que se postuló para un cargo político y ganó un escaño en la legislatura de Nuevo México en 1938. Dolores pasó la mayor parte de su infancia y vida adulta temprana en Stockton, California, donde y sus dos hermanos se mudaron con su madre, luego del divorcio de sus padres.

Según Dolores, la independencia y el espíritu emprendedor de su madre fue una de las principales razones por las que se convirtió en feminista. La madre de Dolores, Alicia, era conocida por su bondad y compasión hacia los demás. Alicia alentó la diversidad cultural que era una parte natural de la educación de Dolores en Stockton. La comunidad agrícola donde vivían estaba formada por familias trabajadoras mexicanas, filipinas, afroamericanas, japonesas y chinas.

Dolores encontró su vocación como organizadora mientras se desempeñaba en el liderazgo de la Organización de Servicio Comunitario de Stockton (CSO). Durante este tiempo, fundó la Asociación de Trabajadores Agrícolas, organizó campañas de registro de votantes y presionó a los gobiernos locales para que mejoraran los barrios. En 1955, el fundador de las OSC, Fred Ross, Sr. le presentó al director ejecutivo de las OSC, César E. Chávez, un colega de ideas afines. Los dos

pronto descubrieron que compartían una visión común de organizar a los trabajadores agrícolas, una idea que no estaba en consonancia con la misión de la OSC.

Como resultado, César y Dolores renunciaron a la CSO y lanzaron la

Asociación Nacional de Trabajadores Agrícolas en la primavera de 1962.

Para obtener más información sobre la fundación, visite: [doloreshuerta.org](http://doloreshuerta.org)

## DOLORES HUERTA FOUNDATION

The Dolores Huerta Foundation is a 501 (c)3 organization on a mission to inspire and organize communities to build volunteer organizations empowered to pursue social justice. DHF organizes at the grassroots level developing natural leaders with hands-on training through collective action working to establish Vecinos Unidos (Neighbors United) chapters in some of the most disenfranchised regions of California. In its 15 years DHF has formed chapters in Lost Hills and Cutler-Orosi, with currently active Vecinos Unidos groups in Arvin, Lamont, Weedpatch, Greenfield, and Bakersfield (Kern County) Tulare, Lindsay, and Woodlake (Tulare County) and Caruthers, Sanger and Parlier (Fresno County).

Our social justice grassroots organizing work is focused on Education, Health and Safety, LGBTQIA+, Equality and Civic Engagement. DHF is committed to dismantling the school-to-prison pipeline through student and parent training for meaningful engagement and advocacy. DHF works to create healthy, accepting supportive environments for LGBTQIA+ youth and family members by building support networks and safer school climates. Through our integrative voter



and Census outreach and education, DHF has been instrumental in passing progressive local and statewide legislation to increase funding for public services.

### ABOUT DOLORES HUERTA:

Dolores Clara Fernandez was born on April 10, 1930 in Dawson, a small mining town in the mountains of northern New Mexico. Her father Juan Fernández, a farm worker and miner by trade, was a union activist who ran for political office and won a seat in the New Mexico legislature

*continued page 27*

## A TO Z APPLIANCE REPAIR

(REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

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

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



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

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



# El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“Creo que la fortaleza es clave. Más que nada, sea coherente. Hazlo. Hazlo. Hazlo. Cuando tenga éxito, no olvide la responsabilidad de hacer que alguien más tenga éxito con usted “.

“I believe that fortitude is key. More than anything, be consistent. Go at it. Go at it. Go at it. When you succeed, don't forget the responsibility of making somebody else succeed with you.”

– Antonia Novello

# NAVARRE

M I S I O N

## CASA

Iglesia Cristiana en Español

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

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

# SUDOKU

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

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

## Gulf Coast Minority CHAMBER OF COMMERCE

850.438.3993 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO  
 321 NORTH DEVILBIERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

I ♥ Diverse Cities

### MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP...

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

## JOIN US!

LEARN MORE AT:  
[WWW.GCMCC.INFO](http://WWW.GCMCC.INFO)  
[F /PENSACOLADCMCC/](https://www.facebook.com/PENSACOLADCMCC/)

ADVOCACY | STRATEGY | EQUITY | DEVELOPMENT  
 OPPORTUNITY | MENTOR | NETWORK | TRAIN



# When You're Scared to Leave Your Job

By Caleb Yen - Express Employment Professionals, Job Journey, Sept. 2021



The time has come to move on in your career. Maybe there aren't many promotion opportunities, you can't stand your boss, or the workplace culture just isn't right for you. You need to quit. But taking such a huge step can be daunting. What if you can't find a new job, and the bills start to pile up? What if the next job turns out worse than this one? What if you quit and it makes life harder for your co-workers?

Before you let the what-if's pile up, take a minute to breathe. There are plenty of things you can do to ease your anxiety.

## Make a Plan

You don't have to leave your job right away. Right now, you're still employed and getting a paycheck, so take the time to map out what you want from a new job. What kind of management style do you thrive under? Is there a specific kind of office culture you enjoy? Make a list of what you like and don't like about your current job, and you'll be sure to find a new job you love.

## Know Yourself

Now that you have some idea of what kind of new job you want for your career, it's time to understand yourself as an employee. What are your strengths? What makes you stand out above the rest? You're an asset

and more than just a number. You have skills, you have knowledge, and deserve a career you love.

## Start to Interview

The only thing you lose from taking interviews is the time it takes to interview. Even if you don't get hired, or don't end up liking the job opportunity or potential employer, you'll learn more about what's out there. It's much less stressful to interview now while you're still employed, than it is when you don't have a paycheck coming in.

Take this time to see how the actual marketplace aligns with the career plan you made. Which opportunities line up with your values and career goals? Which ones don't?

## Quit

Once you get a job offer from a company you love, you'll need to let your manager know you're leaving. If you're worried about letting down your co-workers, just know that this is your life. It might be tough for the company right now, but you deserve a career! If done with enough foresight, you can work with your coworkers to build a plan that will make the transition easier.

Quitting is stressful. But following these tips can make it a bit easier. Before you know it, you'll be in a new job that's perfect for you.



# Overcoming Job Search Burnout

By Job Journey - Express Employment Professionals

You apply for job after job and hardly ever hear back. When you do get an interview, something seems off. Maybe your interviewer doesn't

actually seem interested in you as a candidate, or you realize your resume isn't what the company is looking for. No matter what it is, all the rejection

*continued next page*

## ¡UNETE A NUESTRO EQUIPO!

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

SE NECESITAN REPRESENTANTES EN: TALLAHASSEE/QUINCY,  
FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA  
CITY, PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!  
SE UNO DE NUESTROS COLABORADORES DE CONTENIDO,  
MANDANOS ARTICULOS



### ¡SOMOS TU PERIÓDICO!

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

**Para más detalles:  
850-368-3505  
conexionflorida@gmail.com**

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

Búscanos pronto en:  
**conexionflorida.com**

Buscanos en:





# La Vitrina

**MERCADO Y TIENDA DON JORGE, LLC**

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



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

**CUT OFF BARBER SHOP**

Susie, Stylist  
Owner

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

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



**La Chalupita MEXICAN MARKET**

Con los Mejores Productos de la Región  
Contamos con Ampio Surtido de Productos Mexicanos  
Taqueña, Carnicería y Mucho Más!!

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



**EL TORREONENSE**

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



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

Boletos para  
Todo México

**MIS TAMALES STORE**

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



850.710.8414



**PRINTING - GRAPHIC DESIGN - SIGNS**

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

Over 20 years on the Treasure Coast

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

woodpeckerdesigns  
772.370.7053



## Dolores cont.

in 1938. Dolores spent most of her childhood and early adult life in Stockton, California where she and her two brothers moved with their mother, following her parents' divorce.

According to Dolores, her mother's independence and entrepreneurial spirit was one of the primary reasons she became a feminist. Dolores' mother Alicia was known for her kindness and compassion towards others. Alicia encouraged the cultural diversity that was a natural part of Dolores' upbringing in Stockton. The agricultural community where they lived was made up of Mexican, Filipino, African-American, Japanese and Chinese working families.

Dolores found her calling as an organizer while serving in the

leadership of the Stockton Community Service Organization (CSO). During this time, she founded the Agricultural Workers Association, set up voter registration drives and pressed local governments for barrio improvements. In 1955 CSO founder Fred Ross, Sr. introduced her to CSO Executive Director César E. Chávez, a likeminded colleague. The two soon discovered that they shared a common vision of organizing farm workers, an idea that was not in line with the CSO's mission.

As a result, César and Dolores resigned from the CSO, and launched the National Farm Workers Association in the spring of 1962.

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

## Ask Friends and Family

There's nothing wrong with asking for help, especially when it comes to the job search. Remember, you're not a failure; finding a job is just hard! Asking friends and family if they know of any job openings is completely normal. No one is going to think less of you for it.

## Contact a Staffing Company

No one will think less of you for signing with a staffing company like Express Employment Professionals either. Express never charges a fee because they just want to help good people find good jobs. While you're job searching they'll be on the lookout for opportunities as well, effectively doubling your job search power.

## Burnout cont.

is starting to get to you. You're getting burnt out from the job search.

Rejection makes it tough to stay motivated. But there are a few things to keep in mind to make things easier.

### You are More Than a Job

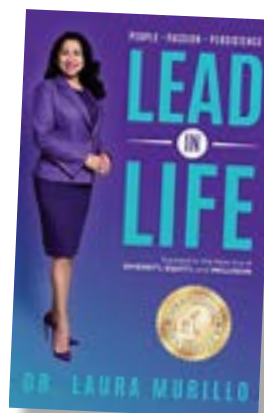
The first thing to remember is that you are a human being worthy of respect. A job isn't a measure of you or your life's value. A paycheck is necessary to pay your bills, yes, but not getting a job doesn't mean you are worthless as a person, a family member, or a friend. There can be countless reasons you

don't get a job, but none of them are that you aren't worthy of happiness.

### Take a Break

When you spend every waking moment on the job search, each rejection can hit that much harder. Try to take a few days off from the job search. Find something to help take your mind off of it, like working out, playing video games, or reconnecting with old friends. It might sound silly, but a hobby, something unrelated to the job search, can really keep you going when things get rough.

## Dr. Laura cont.



government to a Mexican American was awarded to Dr. Murillo for her advocacy and civic leadership in 2016.

Dr. Murillo is the author of the book LEAD IN

LIFE: Succeed in the New Era of Diversity, Equity and Inclusion, an Amazon #1 International Bestseller in FIFTEEN categories in THREE Countries, including US, CA, and AU.

In her book, Dr. Murillo guides readers through the incredible, sometimes devastating, and victorious experiences that comprise her success from earning a doctorate

while pregnant, parenting a toddler, managing a parent's illness, and working full time, to hosting multiple TV and radio shows in English and Spanish concurrently, and being appointed to the Washington, DC Federal Reserve Board's Community Advisory Council, and more.

She uses her lived experiences as the daughter of immigrants, a woman, an executive, a media producer and host to inform her perspectives and insights as an authority on DEI, guiding corporations, organizations, and institutions to adopt a genuine culture of DEI. In this new era of DEI, corporations must make a solid, lasting commitment to full representation, fairness, and inclusion of all voices in every decision, at every level of a corporation, all the time.

Lead in Life illustrates why everyone in a corporation has value and a voice that must be heard.

# Que Pasa New Orleans saldrá al aire en Florida

Por Brenda Melara

¿Qué Pasa New Orleans? es un programa de entretenimiento de televisión bilingüe que debutará en YurView Cox en el mercado de Florida, específicamente en Pensacola, Fort Walton Beach y Gainesville, a partir del sábado 6 de noviembre a las 10 a.m. (CT) con una repetición los domingos a las 10 p.m. (CT). El programa, que fue creado en el 2010 por Javier Olondo y producido por Hispanic Flavor Productions, se ha asociado

vitales a la diversidad de la cultura y el legado de Nueva Orleans y las áreas circundantes. Por último, aumentar el interés en la cultura presentando artistas, músicos y otros talentos del más alto calibre para instalar un sentido de orgullo en la comunidad latina. Lo que más me emociona es que sirve para educar a los no latinos sobre nuestra cultura y mostrarles las ricas y coloridas tradiciones que disfrutamos, dijo Olondo. Ahora no solo estamos en



con Conexión Media Group para que esto suceda. El programa dinámico, informativo y cultural se transmitirá todas las semanas y estará lleno de contenido interesante y divertido. En cada episodio, los presentadores guiarán a los televidentes a los emocionantes eventos multiculturales en y alrededor de Nueva Orleans, Pensacola, Fort Walton Beach y Gainesville. Estos eventos incluirán conciertos, eventos gastronómicos, festivales, restaurantes, galerías de arte, deportes y más. Conexión Media Group será el equipo clave para resaltar la conexión entre el televidente y Florida. Estoy emocionado de trabajar con David Triana y su equipo. Creo que vamos a tener un impacto positivo, dijo Olondo.

Olondo, un músico, originalmente decidió crear un programa de media hora no solo para promover Nueva Orleans, sino también para brindar un impacto económico positivo al estado de Louisiana a través de un programa de televisión concebido, planificado y producido por talentos hispanos locales. Además, para apoyar a los artistas y músicos latinos que son contribuyentes

Nueva Orleans, Baton Rouge, Lafayette, Lake Charles, Houston, sino también en Pensacola, Fort Walton Beach y Gainesville. Once años de arduo trabajo nos han traído a este punto. Estoy muy agradecido por eso.

El equipo de producción de Que Pasa New Orleans ha creado más de 400 programas a lo largo de los años. Ha llevado al televidente a países como España, Honduras, Cuba y Francia y a muchas ciudades de los Estados Unidos. Otro regalo importante que el programa le brinda al televidente son las entrevistas con funcionarios del gobierno, específicamente fuera de los Estados Unidos. En el pasado, QPNO ha conseguido entrevistas con Artur Mas, presidente de la Generalitat de Catalunya y ministros de España y Chile. También ha transmitido apariciones especiales de la primera dama Michelle Obama, el Rey Felipe VI y la Reina Letizia y el presidente Bill Clinton. A medida que el programa evolucionó, me di cuenta de que era importante contar con líderes importantes si teníamos la oportunidad. Hemos sido muy afortunados de que

nos hayan concedido estas entrevistas y me enorgullece que el programa haya podido ser una plataforma importante para difundir sus mensajes, comentó Olondo.

También agregó que uno de los programas favoritos de cada año ha sido cubrir las entrevistas en la alfombra roja de los Premios Billboard de la Música Latina ya sea desde Puerto Rico, Las Vegas o Miami, con la excepción del 2020 y 2021, debido a la pandemia.

## Que Pasa New Orleans to Air in Florida

By Brenda Melara

¿Que Pasa New Orleans? is a bilingual television entertainment show that will debut on YurView Cox in the Florida market, specifically Pensacola, Fort Walton Beach and Gainesville, starting on Saturday, November 6 at 10am (CT) with a replay on Sundays at 10pm (CT). The show, which was created in 2010 by Javier Olondo and produced by Hispanic Flavor Productions, has partnered with Conexión Media Group, to make this happen. The dynamic, informative, and cultural program will air every week and will be full of interesting and fun content. In each episode, the hosts will guide the viewers to the exciting multicultural events in and around New Orleans, Pensacola, Fort Walton Beach and Gainesville. These events will include concerts, food events, festivals, restaurants, art galleries, sports, and more. Conexión Media Group will be the key player in highlighting the connection between the viewer and Florida. I'm excited to work with David Triana and his team. I think we're going to make a positive impact, said Olondo.

Olondo, a musician himself, originally decided to create a half hour show to not only promote New Orleans but to provide a positive economic impact to the state of Louisiana through a television show conceived, planned, and produced by local Hispanic talent. Also, to support Latino artists and musicians who are vital contributors to the culture's diversity and heritage to the New Orleans and surrounding areas. Finally, to increase interest in the Latino culture and heritage by presenting the highest caliber of artists, musicians, and other top talent to install a sense of pride in the Latino community.

What excites me more is that it serves to educate the non-Latinos about our culture and show them the rich and colorful traditions we enjoy, said Olondo. Now we are not only in New

Orleans, Baton Rouge, Lafayette, Lake Charles, Houston but also, Pensacola, Fort Walton Beach and Gainesville. Eleven years of hard work has gotten us here. I'm very grateful for that.

¿Qué espera Olondo con Que Pasa New Orleans ahora al aire en Florida?

Espero acercar a la comunidad a través de nuestra cultura, dijo él. Por eso, ¡sintonízate los sábados a partir del 6 de noviembre a YurView en Cox. También quiero tomar esta oportunidad para darle la bienvenida a Conexión Media Group a la familia de Que Pasa New Orleans.

Es uno de nuestros eventos favoritos para cubrir, dijo Olondo, y esperamos continuar con la tradición en 2022.

He also added that one of the favorites shows each year has been covering the red-carpet interviews at the Billboard Latin Music Awards either from Puerto Rico, Las Vegas or Miami, with the exception of 2020 and 2021, due to the pandemic. It's one of our favorite events to cover, said Olondo, and we hope to continue the tradition in 2022.

What does Olondo expect with Que Pasa New Orleans now airing in Florida? I hope to bring the community closer through our culture, he said.

So, tune in on Saturdays starting on November 6 to YurView on Cox. I also want to welcome Conexión Media Group to the Que Pasa New Orleans family.

# SIGMA ACCOUNTING AND CONSULTING!

Professional and Courteous Service  
YOU CAN TRUST!

Servicio Completo de Contabilidad, Nómina,  
Impuestos Personales/Comerciales/Corporativos



SIGMA

Accounting & Consulting

WE SERVE CLIENTS  
REMOVEDLY IN ALL  
50 STATES!

850-466-6462

sales@sigma-acct.com

sigma-acct.com

GET STARTED WITH A  
FREE CONSULTATION!

## Compliance

- Taxes: Personal, Business, and Corporate
- Knowledgeable Local Sales Tax, VAT
- Legally Required Corporate Documentation

## Management

- Bookkeeping: Manage daily transactions
- Payroll: Management of payroll and taxes
- Planning: Reporting and advice to support growth

## Advisory

- Reporting: Helps business owners make informed decisions
- Capital Fundraising: Advice on seeking equity to help grow your business

# 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)

# ¿Qué Pasa? NEW ORLEANS!



- Pensacola
- Fort Walton Beach
- Gainesville
- New Orleans
- Baton Rouge
- Lafayette

Sábados/Saturdays • 10am

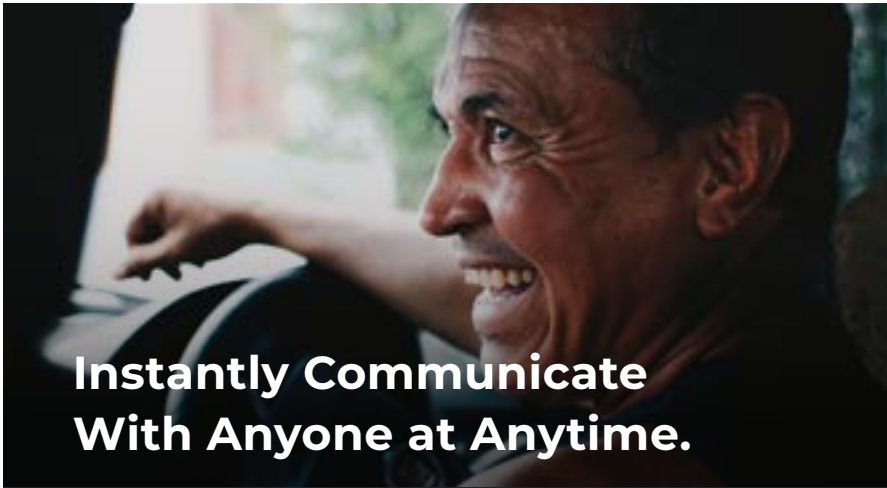
Domingos/Sundays • 10pm

Starting November 6



Que Pasa New Orleans

WWW.QUEPASA.TV



**Instantly Communicate  
With Anyone at Anytime.**

## Simple, Reliable, and Quick

Video Remote Interpreting (VRI) instantly connects you to an interpreter speaking a language of your choice.

With over 200 languages available, we have the capabilities to help you communicate with anyone and everyone - anytime.

Contact us anytime at  
**850-203-4920**



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

**VIRTUAL, SE DESARROLLARÁ 100%  
ONLINE, A TRAVÉS DE LA PRIMER PLATAFORMA 3D**

Es una iniciativa empresarial que busca conectar a las personas y empresarios con una nueva **realidad virtual**

**GRAN ALCANCE GEOGRÁFICO.  
BAJO COSTO.  
ALTO IMPACTO.  
SENTIDO INNOVADOR.**

**Facebook:** San Matias Group 4.0  
**Correo:** [sanmatiasgroup40@gmail.com](mailto:sanmatiasgroup40@gmail.com)  
**Whatsapp:** 1 850 280 81 19

**Landing Page:** <https://sanmatiasgroup40.wixsite.com/misitio>  
**Web:** <https://sanmatiasgroup.com/san-matias-group-4-0/>

# Tienda La Mexicana y Taquería

**Productos de México • Productos de Centroamérica • Productos de Brasil y Colombia**  
**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**  
**VIERNES a DOMINGO: Tacos al Pastor en Trompo**  
**DELICIOSOS ANTOJITOS - Pan Dulce, Esquite, Elotes y otros**

**Grande variedad de produtos brasileiros!**  
**Servicio de Comida para eventos especiales**  
**We cater for special occasions**

Cynthia Michua  
Owner

Find us on facebook.  
[tiendalamesicanadestin.com](http://tiendalamesicanadestin.com)

**1209 AIRPORT RD • UNIT 6 • DESTIN, FL**  
**CALL TODAY: 850-837-3140**

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



**\$10 DAILY SPECIALS**

(includes rice, beans & salad)  
\*MOFONGO \$2 EXTRA\*

- MONDAY: FRIED PORK CHOPS**  
(Chuleta Frita)
- TUESDAY: GRILLED CHICKEN BREAST**  
w/Tony's Chimichurri Sauce  
(Pechuga a la Plancha)
- WEDNESDAY: CLOSED**
- THURSDAY: CHICKEN STEW**  
(Pollo Guisado)
- FRIDAY: PORK CHUNKS**  
(Carne Frita)
- SATURDAY:  
CUBAN STYLE SHREDDED BEEF**  
(Ropa Vieja)
- SUNDAY: RIBS**  
(Costillas)

**¡Deliciosa comida  
al estilo Boricua,  
Cubano, Mexicano  
y más!**

- Cuban Ropa Vieja Plate
- Chicken/Steak Tacos
- Shrimp, Pork & Chicken Meals
- Refrescos/Jugos:  
Kola Champagne, Marta India,  
Parcha y horchata



Lunes (Mon) - Viernes (Fri): 11 am - 7pm • Miercoles (Wed): Cerrado  
**727 Beal Parkway, Ft. Walton Beach, FL 32547**  
(al frente de Sam's Club)

**DETAILING & POWERWASH LLC.**  
MOBILE DETAILING COMPANY - WE COME TO YOU  
(LAVADO Y DETALLADO DE VEHÍCULOS A DOMICILIO)  
**CARS - TRUCKS - RVs - BOATS - BUS LINES**  
Interior / Exterior Detailing - Shampoo - Tint Removal - Rim Polishing  
Headlight Restoration - Driveways / Houses Power Wash

**850-375-2911**  
rvdetailingpowerwash@gmail.com  
INSURED & BONDED

**ARE YOU BILINGUAL?**

The Okaloosa County Supervisor of Elections NEEDS YOU!

If you are:

- A United States Citizen
- 18+ years of age
- Able to read, write, and speak English and fluent in Spanish

**CALL US!**

We are looking for bilingual Poll Workers for upcoming elections. If you are interested in serving Okaloosa County voters and ensuring fair and accurate elections, become a Poll Worker today!



[www.GoVote-Okaloosa.com](http://www.GoVote-Okaloosa.com) (850)689-5600



# piggly wiggly



**¡Tu cerveza hispana y americana favorita!**

**¡Victoria - Modelo - Corona y más! Budweiser, Miller and 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 2021 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!**



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

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

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

**TRY OUR OTHER LOCATIONS!**

**PEPPERS**

**MEXICAN GRILL & CANTINA**  
1176 EGLIN PKWY  
SHALIMAR, FL 32579  
**850.613.6970**

**10% MILITARY DISCOUNT AND KIDS EAT FREE TUESDAYS**  
(SHALIMAR LOCATION ONLY)

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