

CONEXIÓN

Vol 7 • Issue 11 • Nov. 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



Construyendo Equipos de Alto Desempeño

Por Celemma Lara, Consultor Estratégico,
Esp. en Valores, info@celemmalara.com

Si nos preguntamos qué tipo de equipos desean las empresas, seguramente obtendremos una larga lista de cualidades, competencias, talentos y fortalezas.

Las organizaciones quieren equipos fuertes, eficientes, que tengan todas o casi todas las respuestas y que, además,

sean capaces de generar resultados de forma fluida. Sería algo así como sacado de una historia de súper héroes, donde todos tienen súper poderes equivalentes. Sin embargo, lo que comúnmente sucede en la realidad,

continúa en la página 3

Building High Performance Teams

By Celemma Lara, Strategic Consultant,
Esp. In Values, info@celemmalara.com

If we ask ourselves what type of teams companies want, we will surely obtain a long list of qualities, competencies, talents and strengths.

Organizations want strong, efficient teams that have all or almost all the answers and are also capable of generating results smoothly. It would

be something like something out of a superhero story, where everyone has equivalent super powers. However, what commonly happens in reality is that we find teams where diversity reigns, in ages, thoughts, races,

contined page 3



Emerald Coast Funeral Home

Caring for people... Making a Difference

Open 24 hours | State of the Art Services

We operate the only crematory in South Okaloosa County (crematorio)

International Shipping Worldwide (Traslado de cuerpos a otros países)

Advanced Planning Services | Weekly Grief Support Group

WEBCASTING SERVICE – One Room Streaming enables people to view a funeral service using the Internet, either live or later, at convenient times and across different time zones.

SERVICIO DE DIFUSIÓN POR INTERNET: One Room Streaming permite a las personas a ver un servicio fúnebre utilizando el Internet, ya sea en vivo o más tarde, en momentos convenientes y en diferentes zonas horarias.

161 Racetrack Road, N.W. | Ft. Walton Beach, FL 32547

850.864-3361 | emeraldcoastfuneralhome.com

e-mail: wecare@emeraldcoastfuneralhome.com



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.



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



**SE HABLA
ESPAÑOL**

850.224.4529

2915 Kerry Forest Parkway #104 • Tallahassee

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

Para obtener más información, visite GulfPower.com.



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, Mobile/Southern, AL - Kismeth Meléndez
Accounts Executive, Crestview/Niceville - Carolina Fierro

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

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN /
DISTRIBUTION TEAM
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
www.conexionflorida.com

Desempeño cont.

es que nos encontramos con equipos donde reina la diversidad, en edades, pensamientos, razas, culturas, capacidades, personalidades, talentos, limitaciones, con expectativas y experiencias muy distintas, donde no hay súper poderes y mucho menos equivalentes.

Aquí surge el gran reto de los líderes, en primer lugar, transformar grupos, de profesionales con un objetivo común, en equipos, y luego ir construyendo equipos de alto desempeño.

Una de las maneras más efectivas que conozco para construir equipos de alto desempeño es a través de los valores. Donde se toma en cuenta el ADN de la empresa y se decanta a toda la organización. Adicionalmente, se considera lo que es más importante para cada miembro del equipo y desde allí, sólo desde allí, se identifican los valores fundamentales que representan al equipo como unidad sistémica y en donde todos participan.

El beneficio de esta metodología es que crea una integración basada en los procesos internos de cada persona, trayendo como consecuencia un incremento del compromiso,



Performance cont.

cultures, abilities, personalities, talents, limitations, with very different expectations and experiences, where there is no super much less equivalent powers.

Here arises the great challenge of leaders, first of all, to transform groups, of professionals with a common goal, into teams, and then to build high-performance teams.

One of the most effective ways I know of to build high-performance teams is through values. Where the DNA of the company is taken into account and the entire organization is chosen. Additionally, what is most important for each team member is considered and from there, only from there, the fundamental values that represent the team as a systemic unit and in which everyone participates are identified.

The benefit of this methodology is that it creates an integration based on the internal processes of each person, resulting in an

motivación intrínseca, productividad y efectividad, donde todos asumen responsabilidades específicas sin necesidad de una supervisión estricta, es decir, construimos equipos de alto desempeño.

Es indispensable desarrollar un plan que permita obtener un conjunto de comportamientos observables y medibles, definiendo indicadores comportamentales (KBI's), para hacerles el seguimiento correspondiente.

Cada equipo tiene una misión, para lograrla desarrollan estrategias y objetivos, los cuales se alinean con sus valores fundamentales con el fin de mantener la sinergia.

Es relevante resaltar que este proceso aplicado al equipo no puede ser aislado de la dirección ni de la cultura organizacional, de hecho, debe ser alineado con la cultura, para que sea sostenible en el tiempo.

Por último y no menos importante el liderazgo cumple un papel clave y debe ser congruente con el modelo que se construye, ya que el equipo es un sistema dentro de un gran sistema (la empresa).

increase in commitment, intrinsic motivation, productivity and effectiveness, where everyone assumes specific responsibilities without the need for strict supervision, that is, we build high performance teams.

It is essential to develop a plan that allows obtaining a set of observable and measurable behaviors, defining behavioral indicators (KBIs), in order to monitor them accordingly.

Each team has a mission, to achieve it they develop strategies and objectives, which are aligned with their fundamental values in order to maintain synergy.

It is relevant to highlight that this process applied to the team cannot be isolated from the management or the organizational culture, in fact, it must be aligned with the culture, so that it is sustainable over time.

Last but not least, leadership plays a key role and must be consistent with the model that is built, since the team is a system within a great system (the company).



Hablemos de Turismo

Por Martin Owen
Owen Organization LLC, owenorganization.com

El mes pasado sugerí que los viajes y el turismo experimentarían cambios como resultado de la pandemia. Desde entonces, también he viajado un poco y también he recibido algunas noticias de las aerolíneas y las empresas hoteleras que muestran que esos cambios se están produciendo más rápido de lo que se sugirió en un principio.

A nivel local, las organizaciones de turismo informan que la temporada alta de verano ha durado más de lo normal hasta bien entrado octubre.

Recuerde que en el pasado la temporada de verano aquí en la costa norte del Golfo terminó alrededor de agosto cuando se reanudaron las escuelas. Bueno, una combinación de factores ha extendido la temporada desde la primavera hasta justo antes de Halloween. También es interesante que, si bien la ocupación se ha mantenido bien, también lo han hecho las tarifas, lo que significa que los proveedores de alojamiento no han tenido que descontar. Eso, por supuesto, es una buena noticia



para las economías locales y para proporcionar empleos durante todo el año en lugar de solo puestos de temporada. Las proyecciones futuras son que, si bien los Snow Birds (termino para los jubilados que vienen del norte a Florida) pueden ser menos que en el pasado, es posible que sean reemplazadas por personas que puedan trabajar desde cualquier lugar y elijan trabajar aquí en un clima más cálido que donde viven normalmente. Además, muchos turistas del norte del país se inclinan por tener vacaciones a principios de primavera.

Las aerolíneas de EE. UU. También están experimentando un cambio en la forma en que los viajeros reservan. Prepandemia, primera clase y clase ejecutiva en los transportistas nacionales eran realmente el dominio exclusivo de las personas que viajaban

por trabajo y estaban financiadas por sus empleadores: los viajeros de negocios y los viajeros frecuentes. Ahora parece que muchos de esos asientos “delante del avión” están siendo ocupados por viajeros de placer. Se sugiere que las personas que viajan por placer (en lugar de trabajar) quieren tener una experiencia cómoda en lugar de estar hacinadas en una clase de sardinas en la parte trasera del avión. Aquellos Boomers con tiempo en sus manos y dinero o millas aéreas en el banco, quieren viajar de nuevo. Buenas noticias para las aerolíneas que no ven el regreso de los viajeros de negocios habituales tan rápido como les gustaría.

Mientras escribo esto, la noticia es que Estados Unidos abrirá sus fronteras a los viajeros de placer en el extranjero a partir del 8 de noviembre.

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



**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.bbrrsupply.com | BigBendRestaurantSupply

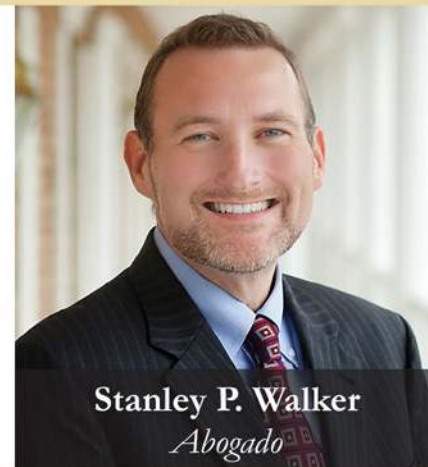
OVER 140 YEARS OF EXPERIENCE IN THE RESTAURANT INDUSTRY



**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

Las reservas anticipadas tanto en la aerolínea estadounidense como en sus competidores extranjeros son muy fuertes. Solo para noviembre, el Aeropuerto de Orlando espera 1055 vuelos con más de 140,000 pasajeros desde puntos de origen internacional. A pesar de las reglas de vacunación algo confusas en algunos países, los viajeros insisten en comenzar nuevamente sus planes de vacaciones.

Este es un período de transición para los viajes, ya que gran parte del mundo pasa de una pandemia a condiciones de virus endémicas. Por supuesto, hay un largo camino por recorrer y algunos países están muy lejos de relajar las reglas, pero hay rayos de luz para la industria del turismo y la hostelería de EE. UU.

¿Mi propio viaje? Bueno, volamos a Colorado y experimentamos un viaje en tren a través de Colorado y Utah en The Rocky Mountaineer. Se trata de una empresa canadiense que ha realizado viajes en tren turístico a través de las Montañas Rocosas canadienses durante años y ahora se ha expandido a los EE. UU. En su primera temporada aquí, ha sido

una experiencia muy impresionante, especialmente para aquellos a los que les gusta viajar en tren. Fue nuestro primer viaje desde COVID que involucró viajes aéreos y en tren. Tengo que decir que todo salió a la perfección. No experimentamos retrasos y no vimos ninguno de los incidentes de “furia aérea” que la prensa está tan feliz de informar. Todas las personas con las que viajamos parecían sensatas y consideradas tanto con sus compañeros de viaje como con los de las industrias de la hospitalidad y los viajes encargados de cuidarlos y mantenerlos a salvo. ¿Fue como una experiencia pre-pandemia? No, pero ciertamente fue agradable y sentí que la gran mayoría de mis compañeros de viaje tenían una actitud buena y comprensiva. Aquellos en la industria ciertamente están haciendo todo lo posible para hacer que nuestra vida turística sea lo más fácil y agradable posible.

Se acerca el Día de Acción de Gracias, así que puedo ser uno de los primeros en desearles unas felices fiestas de Acción de Gracias.

of the plane’ seats are being taken by leisure travelers. Suggestions are that people traveling for enjoyment (as opposed to work) want to have a comfortable experience rather than being crammed into sardine class at the back of the jet. Those Boomers with time on their hands and money or air miles in the bank, want to travel again. Good news for the airlines who are not seeing the regular business travelers return as fast as they’d like.

As I write this, the news is that the USA is opening its borders to overseas leisure travelers from November 8. Advance bookings on both the US airline and their foreign competitors are very strong. For November, Orlando Airport alone is expecting 1055 flights with more than 140,000 passengers from international originating points. Despite somewhat confusing vaccination rules in some countries, travelers are insistent on starting up their vacation plans again. This is a transition period for travel as much of the world moves from a pandemic to endemic virus conditions. Of course, there is a long way to go and some countries are a good way from relaxing rules, but there are rays of brightness for the US tourism and hospitality industry.

My own travel? Well, we flew to Colorado and experienced a train trip through Colorado and Utah on The Rocky Mountaineer. This is a Canadian company that has been running tourist train trips through the Canadian Rockies for years and have now expanded in the USA. In their first season here, it’s proved a very impressive experience, especially for those who like train travel. It was our first trip since Covid that involved air and train travel. I have to say it all went swimmingly. We experience no hold ups and saw none of the ‘air rage’ incidents that the press is so happy to report. Everyone we traveled with appeared sensible and considerate to both their fellow travelers and those in the hospitality and travel industries tasked with looking after them and keeping them safe. Was it like a pre pandemic experience? No, but it was certainly enjoyable and I did feel that the vast majority of my fellow travelers had a good and sympathetic attitude. Those in the industry certainly are doing their best to make our tourism lives as easy and enjoyable as possible.

Thanksgiving is coming up so may I be among the first to wish you a very happy Thanksgiving holiday.

Let’s Talk About Tourism

Por Martin Owen

Owen Organization LLC, owenorganization.com

I suggested last month that travel and tourism would experience changes as a result of the pandemic. Since then, I’ve done some traveling myself and also picked up on some news from airlines and hospitality companies that all show that those changes are happening faster than at first suggested.

Locally, the tourism organizations are reporting that the peak, summer season has lasted longer than normal extending well into October. Remember that in the past the summer season here on the Northern Gulf Coast ended around August when the schools resumed. Well, a combination of factors has extended

the season from spring until just before Halloween. Also interesting is that while occupancy has held up well, so have rates which means that accommodation providers have not had to discount. That of course is good news for local economies and for providing year-round jobs rather than just seasonal positions. Forward projections are that while the winter Snow Birds may be fewer than in the past, they may well be replaced by people who can work from anywhere and choose to work here in warmer weather than where they normally live. Also, many tourists from the north of the country are inclined to have early spring vacations.

Airlines in the USA are also seeing a move in how travelers are booking. Pre pandemic, first and business class on domestic carriers were really the preserve of people traveling for work and funded by their employers - the business travelers and frequent flyers. Now it appears that many of those ‘front





TEQUEÑOS
\$1




SPECIALS
delivery free

AREPAS \$7



CACHAPAS \$5





EMPANADAS \$3



305-818-5573



we do cantina

PosterMyWall.com

PEPITOS \$10



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



¿Serías tachado como un quejoso crónico?

Por Sheryl H. Boldt

¿Eres un quejoso?

Una forma segura de averiguarlo es preguntárselo a tu cónyuge o compañero de trabajo. Si te atreves, pregúntale a tu jefe.

Estoy seguro de que, si me escuchara a mí mismo la mayoría de los días, me molestaría rápidamente. Un estado de ánimo perpetuamente irritable arruina nuestros pensamientos y habla. Afecta negativamente nuestras relaciones, nuestra reputación y los objetivos de nuestra vida.

¿Es esto un golpe demasiado cercano a casa? ¿O todavía no sabes si el tema de esta semana se refiere a ti?

Pruébate. Evalúa cada pensamiento y palabra que digas durante las próximas cuarenta y ocho horas.

ayudarnos a reflejar Su naturaleza a medida que nos rendimos, incluidas nuestras personalidades a Él. Dediquemos un tiempo a agradecer a Aquel que nos ha dado tanto para que podamos convertirnos en las personas que realmente queremos ser.

Un querido amigo me dijo recientemente: “Se necesita fe y más fe para estar agradecido”. Estoy de acuerdo. A medida que crece nuestra confianza en nuestro Padre celestial, también crece nuestro nivel de gratitud.

Cada día - y durante todo el día - “Entremos a su presencia con acción de gracias; hagámosle un grito de alegría con cánticos de alabanza”. (*Salmo 95: 2 ESV*).



Anota las frases que usas cuando te encuentras en un modo menos agradecido. Considera honestamente los hallazgos para determinar si, de hecho, eres un quejoso crónico.

Si es así, desafíate a responder a las decepciones y frustraciones de manera diferente en esta temporada de Acción de Gracias. Determina lidiar con la vida de una manera más positiva.

A partir de este día, los invito a unirse a mí para pedirle a Dios que nos ayude a comprometernos a comportarnos de manera diferente. En lugar de respuestas de mal humor, expresemos agradecimiento y aprecio. No será fácil de cambiar. Créeme. Sé. Pregúntale a mi esposo, Bert. Pensándolo bien, ¡no lo hagas!

La buena noticia es que nada es demasiado difícil para Dios. Él puede

Si no te sientes apreciado en la oficina, en lugar de insistir en esos sentimientos, agradece a Dios por sus propósitos para plantarte allí. Cuando empieces a quejarte por el tiempo que lleva arreglarte el cabello, ¡alaba a Dios porque tienes cabello!

Si eres un quejoso crónico, tal vez sea el momento de elegir el agradecimiento.

Si no es así, ¿rezaría por los que lo somos? Pídale a Dios que nos ayude a deshacernos de nuestras quejas crónicas y, en cambio, a ser crónicamente agradecidos.

Sheryl H. Boldt es la autora del blog, www.TodayCanBeDifferent.net. Puede comunicarse con ella en SherylHBoldt@gmail.com.

Would you be labeled a chronic complainer?

By Sheryl H. Boldt

Are you a complainer? A sure-fire way to find out is to ask your spouse or a co-worker. If you dare, ask your boss.

I'm confident if I listened to myself most days, I'd quickly annoy myself. A perpetually cranky mood ruins our thoughts and speech. It negatively affects our relationships, our reputations – and our life's goals.

Is this hitting too close to home? Or are you still on the fence whether this week's topic pertains to you?

Test yourself. Evaluate every thought and word you speak for the next forty-eight hours. Jot down the phrases you use when you catch yourself in a less-than-grateful mode. Honestly consider the findings to determine if you are, indeed, a chronic complainer.

If you are, challenge yourself to respond to disappointments and frustrations differently this Thanksgiving season. Determine to deal with life in a more positive way.

From this day on, I invite you to join me in asking God to help us commit to behave differently. Instead of grumpy responses, let's express thankfulness and appreciation. It won't be easy to change. Believe me. I know. Just ask my husband, Bert. On second thought, please don't!

The good news is, nothing is too difficult for God. He can help us reflect His nature as we yield ourselves, including our personalities to Him. Let's spend time thanking the One Who has given us so much so that we can become the people we really want to be.

A dear friend told me recently, “It takes faith and more faith to be

thankful.” I agree. As our trust and confidence in our heavenly Father grows, so does our gratitude level.

Each day – and throughout the day – “Let us come into his presence with thanksgiving; let us make a joyful noise to him with songs of praise!” (*Psalm 95:2 ESV*).

If you feel unappreciated at the office, instead of dwelling on those feelings, thank God for His purposes for planting you there. When you start whining about the time it takes to fix your hair, praise God that you have hair!

If you're a chronic complainer, maybe it's time to choose thankfulness instead.

If you're not, would you pray for those of us who are? Ask God to help us shed our chronic complaining and instead become chronically thankful.

Sheryl H. Boldt is the author of the blog, www.TodayCanBeDifferent.net. Connect with her at SherylHBoldt@gmail.com.



CHOICE
WRNE
AM 980
106.9 FM

Escuche "Ritmo Latino"
con María Mata
Sábados de 7:00 a 9:00 PM
WRNE 980 AM Y 106.9 FM

¡Ya nos puedes escuchar por INTERNET!
www.livestream.com/wbqpooffice

PAULA SOFÍA & CESAR BOZA

Un talentoso dúo Latino



Paula Sofia y Cesar residen en Tallahassee y comenzaron a cantar juntos en 2019 poco después que se conocieron en una noche de karaoke en un restaurante local. Desde esos días, han llevado su talento y música variada a diferentes ciudades de la

región y variedad de eventos públicos y privados. Disfrutaron el poder promover la cultura latina por medio de su música.

Están inspirados en artistas como Marc Anthony, DLG, Celia Cruz, Guns and Roses y Michael Jackson.

Paula Sofia nació en Barranquilla, Colombia. De niña ingresó en la Academia Musical “Conchita Salcedo De Osorio”, donde aprendió a tocar el piano, la flauta y formó parte del coro. Cuando creció, combinó sus pasiones en la banda de rock “The Pilots”, y también en la Orquesta Latina “Uninorte Orgullo Caribe”.

Cesar Boza nació en Masaya, Nicaragua. Comenzó su pasión por la música temprano en su vida cuando comenzó a tocar la trompeta y el saxofón en la banda de la escuela. En 2007 comenzó a tocar con otros músicos en “Barrio Loco” una banda de rock que se hizo muy popular en Nicaragua.

Han actuado en diferentes festivales como el Hispanic Heritage Festival en el Junction at the Monroe organizado

por La Buena Tally, el Caribe Festival patrocinado por Cross-Cultural Coalition y Rail Road Square, y el Viva Ciclovía Street Fiesta en Fort Walton organizado por Latin Flair. Events LLC y Conexión Media Group.

Próximos Eventos: Estarán por segunda vez en el “Festival de invierno 2021” en diciembre patrocinado por la ciudad de Tallahassee con una invitada especial: Miriam Watkins, propietaria de Studio D. Studio D es el destino de baile de Tallahassee que se especializa en danza (salsa, bachata y cha-cha), clases de gimnasia y eventos sociales.

Paula y Cesar también actuarán en la Fiesta de Navidad de Venebites (Comida Venezolana), el sábado 18 de diciembre de 7 a 10 pm. Siga su viaje musical y canciones originales aquí @ paulasofia.cesarboza o visite linktr.ee/paulasofia.cesarboza.

También puede seguirlos o contactarlos para su próximo evento a través de:
IG: @paulasofiasinger @cesarbozasinger
YouTube: paulasofia&cesarboza
(850) 815-6035 & (850) 300-2787
www.paulasofia.com

PAULA SOFIA & CESAR BOZA

A Talented Latin Duet

Paula Sofia and Cesar reside in Tallahassee and began singing together in 2019 shortly after they met at a karaoke night at a local restaurant. Since those days, they have brought their talent and varied music to different cities in the region and a variety of public and private events. They enjoy being able to promote Latino culture through their music.

They are inspired by artists like Marc Anthony, DLG, Celia Cruz, Guns

and Roses, and Michael Jackson.

Paula Sofia was born in Barranquilla, Colombia. As a child, she entered the Musical Academy “Conchita Salcedo De Osorio”, where she learned to play the piano, the flute and was part of the choir. When she grew up, she combined her passions in the rock band “The Pilots”, and also at the Latin Orchestra “Uninorte Orgullo Caribe”.

continued page 28

EL TORREONENSE

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

BURRITOS / GORDITAS:

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



ESPECIALES DEL DÍA LUNES - VIERNES · SABROSO MENUDO- SÁBADO Y DOMINGO

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

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



¡NO TE DIVORCIES!

Por Nelsi Rossi - www.sanidadespiritual.com

Todos los términos de la tierra se acordarán y se volverán al SEÑOR, y todas las familias de las naciones adorarán delante de ti. (Salmos 22:27) LBLA
Existe un alto índice de matrimonios separados y divorciados hoy en día, principalmente en la cultura americana y en la europea; a tal punto que algunos esposos, aunque conviven bajo el mismo techo, solo los une “una pared de hielo” que les permite mínimamente tolerarse el uno al otro. ¿No le parece que sea esto un llamado de atención a la Iglesia de Cristo? ¿Una convocatoria urgente a la oración? Porque Dios ha querido que sea la familia quien establezca las bases en el ámbito espiritual, moral y social, ¿Qué debería hacer entonces la iglesia para ayudar a preservarla?

Se dice que las parejas perdurables son aquellas que han aprendido a amar en medio de cualquier circunstancia, para mantener viva la relación sin considerar la posibilidad de d i v o r c i o. ¡Esa palabra no cabe en su vocabulario! ¡Claro, quizás ellos escucharon el consejo del anciano! Se sometieron a las autoridades superiores. Honraron a sus padres. ¡Acataron las normas morales...!

La situación que cada vez se hace más evidente, podría ser analizada de manera lógica. Pero déjeme decirle que esto va más allá de lo natural y racional, pues tiene un trasfondo espiritual y por ende un protagonista espiritual destructor, como se describe en (Juan 10:10) El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

Con esa vida abundante, aunque veamos el conflicto ocasionado por el maligno, la iglesia sigue creyendo en el poder infalible de la palabra del Dios Todopoderoso que dice: No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia. (Isaías 41:10).

Continúa diciendo la iglesia: “En Dios haremos proezas, y Él aplastará a nuestros enemigos.” (Salmos 108:12-13) (Daniel 11:32)

*Es necesario que examinemos y preguntemos,
¿A favor de los hogares, qué estamos haciendo?
¿Solamente comentamos, pero nada hacemos?
¿Sepamos que hay muchas familias sufriendo!
Si usted es de los que oran continuamente,
Como parte de la iglesia gloriosa del Señor.
Dios le bendiga y también le recompense,
Derramando más de su gracia y de su amor.
Exaltemos el nombre de Cristo, démosle alabanza.
Adoremos su santo Nombre con un corazón rendido.
Familias que me escuchan recuperen el amor perdido,
¡Por favor retornen al Señor! ¡Él es la única esperanza!
Con esta voz de alerta les quiero comunicar,
Que Cristo ya pagó el precio por su hogar.
Él cancela el ciclo de familias separadas,
Y renueva el vínculo con su paz tan anhelada.*



NAVARRRE



- 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



*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 • camisetas • fundas para teléfonos
cuencos para perros • platos • tazas • rompecabezas • placas • tablas de cortar y más*



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

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

850.664.6183



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

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

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

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



Buenos Días Salud
 con **Gabriela Calvi**

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



ENTRAR A LA INDUSTRIA DEL CINE

Por Nick Smith

Las películas nos entretienen y nos distraen de los problemas de la vida. Sin embargo, entre bastidores, los miembros de la tripulación trabajan muchas horas para crear estas felices distracciones. Si te gusta la idea de poner tu sangre, sudor y años en la producción cinematográfica, hay muchas formas de empezar, desde hacer tus propios proyectos hasta ofrecer tus servicios como asistente de producción (PA), haciendo el trabajo duro en el set.

Trabajé con PA Lemuel McDaniel en un largometraje del oeste en 2020. Recientemente me preguntó: “¿Cómo puedo ingresar más en la industria del cine?”. Lemuel es diligente y curioso y quiere construir una carrera haciendo películas. Entonces, ¿cuál debería ser su próximo paso?

Como Lemuel ya ha trabajado en un largometraje, mi primera sugerencia es que ofrezca sus servicios en los sitios de contratación de películas. StaffMeUp es un sitio de contratación de producción que existe desde 2012. Tiene un aspecto de conexión, ya que los miembros pueden responder por los demás y encontrar colegas con un “verificador de referencias”.

También podría subirse a Production Hub, que ha existido un poco más (desde 1999). Aunque el Hub tiene más de medio millón de usuarios, su lema es “el secreto mejor guardado de la industria”. Es otro sitio donde el personal puede publicar sus habilidades y buscar trabajo.

Los productores visitan sitios como StaffMeUp, Production Hub y Mandy.com cuando están contratando para un concierto. Pero esos sitios son para trabajadores calificados, ¿qué sucede si necesita desarrollar esas habilidades y ser más contratable?

Cada vez más cineastas se están capacitando en línea, a medida que aumenta el número de sitios web y videos. Desde los aspectos básicos de la cinematografía hasta los tutoriales de edición, puede obtener lo más general o específico que desee en su autoeducación. Recomiendo comenzar con los aspectos más amplios y luego enfocarse en un rol de producción que te interese, como el trabajo de cámara o la iluminación.



Para una comprensión más profunda del cine, nada mejor que un curso de cine práctico, ya sea un taller de fin de semana o un título universitario. Cuando comencé como cineasta en la década de 1990, los títulos de producción eran pocos y espaciados. El curso de escritura de guiones que tomé estaba apenas en su segundo año. Pero ahora tienes muchas opciones para elegir si quieres estudiar cine. Tenemos la suerte de tener la Facultad de Artes Cinematográficas de la Universidad Estatal de Florida en Tallahassee; Recientemente, fue clasificado como el número 15 en el ranking de escuelas de cine de The Hollywood Reporter. Los ex alumnos incluyen ganadores de premios de la Academia y productores de películas de Marvel.

Otra forma de adquirir experiencia práctica es ayudar con una película hecha con pasión en lugar de lucrar. Hay cineastas en toda la región que quieren practicar su oficio o simplemente contar una historia sin esperar a inversores de gran presupuesto. Al igual que la ruta educativa, esta es una forma práctica de establecer contactos y mostrar lo útil que puede ser. La página de Facebook de Emerald Coast Filmmakers es un buen punto de partida si desea conocer los próximos proyectos, y cada estado tiene su propia comunidad cinematográfica en las redes sociales.

Como le dije a Lemuel, hay muchos caminos para elegir. Decida lo que decida, hágalo de la manera más humilde y profesional posible.

Nunca se sabe con quién podría estar trabajando y cuál podría ser su próximo gran proyecto.

GETTING INTO FILM

By Nick Smith

Movies entertain us and distract us from life’s troubles. Behind the scenes, however, crew members are working long hours to create these happy distractions. If you like the idea of putting your blood, sweat and years into film production, there are many ways to get started, from making your own projects to offering your services as a production assistant (PA), doing the grunt work on set.

I worked with PA Lemuel McDaniel on a feature-length western in 2020. He recently asked me, ‘how can I get more into the film industry?’ Lemuel is diligent and curious and he wants to build a career making movies. So, what should his next step be?

Since Lemuel has already worked on a feature film, my first suggestion is for him to offer his services on film hiring sites. StaffMeUp is a production hiring site that has been around since

2012. It has a connective aspect, since members can vouch for each other and find colleagues with a ‘reference checker.’

He could also hop on Production Hub, which has been around a little longer (since 1999). Although the Hub has over half a million users its slogan is, ‘the industry’s best kept secret.’ It’s another site where crew can post their skills and look for work.

Producers visit sites like StaffMeUp, Production Hub and Mandy.com when they’re hiring for a gig. But those sites are for skilled workers – what if you need to grow those skills and make yourself more hireable?

More and more filmmakers are training themselves online, as the number of websites and videos increases. From filmmaking 101s to editing tutorials, you can get as general or specific as you want in your self-

continued next page

A Faith-Based Novel

by Theola Bright

Coming Soon to the Silver Screen

Available at

theolabright.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

A Circle of Love



Theola Bright

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.**”



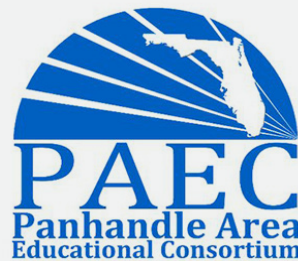
education. I recommend starting with the broader aspects and then focusing on a production role that interests you, such as camerawork or lighting.

For a deeper understanding of film, nothing beats a hands-on film course, whether it's a weekend workshop or a college degree. When I got started as a filmmaker in the 1990s, production degrees were few and far between. The screenwriting course I took was only in its second year. But now you are spoiled for choice if you want to study filmmaking. We're lucky to have Florida State University's College of Motion Picture Arts in Tallahassee; it was recently rated number 15 in The Hollywood Reporter's ranking of film schools. Alumni include Academy award-winners and Marvel movie producers.

Another way to get practical experience is to help with a film made for passion instead of profit. There are filmmakers across the region who want to practice their craft or simply tell a story without waiting for big budget investors. Like the education route, this is a handy way to network and show how useful you can be. The Emerald Coast Filmmakers Facebook page is a good starting point if you want to know about upcoming projects, and each state has its own film community on social media.

As I told Lemuel, there are many paths to choose. Whatever you decide, do it as humbly and professionally as possible. You never know who you might be working with, and what their next big project might be.

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



CHRISTMAS AND NEW YEAR'S SPECIAL!

¡ESPECIAL DE NAVIDAD
Y AÑO NUEVO!

CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities



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

850.368.3505 - conexionflorida.com



**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!



Dolor y Ardor del estómago – ERGE

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

Me duele el estómago y tengo ardores son una queja frecuente en nuestra clínica. Se sorprenderá de la cantidad de personas que se quejan de ERGE, acidez estomacal, dolor en la parte superior del abdomen, reflujo, ardor en el abdomen. Cada semana veo a más de veinte pacientes con estas quejas, más de la mitad de los latinos que veo.

Mientras nos preparamos para la temporada navideña que comienza en noviembre con el Día de Acción de Gracias y continúa hasta el Día de los Reyes Magos en enero, quiero hablar sobre la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE). Es un momento en el que nos excedemos en las ricas comidas tradicionales navideñas, bebemos alcohol y comemos en exceso.

¿Qué es la acidez de estómago?

Acidez de estómago: es un dolor ardiente en la parte superior del abdomen y el pecho. A menudo peor después de comer, por la noche, acostarse o inclinarse hacia adelante: el ácido del estómago refluye el esófago. Por lo general, cuando traga, una banda de músculo alrededor de la parte inferior del esófago se relaja para permitir que la comida y el líquido ingresen al estómago. Luego, el músculo actúa como una válvula y se tensa nuevamente. Cuando este esfínter esofágico se relaja de forma anormal o se debilita, el ácido del estómago puede regresar al esófago (reflujo ácido) y causar acidez estomacal.

Síntomas:

- Sensación de ardor (acidez de estómago) en el abdomen y el pecho que puede irradiarse a la garganta y el cuello.
- Un sabor amargo, amargo o pésimo en la parte posterior de la boca.
- Regurgitación de comida o ácido.
- Dificultad para tragar - hinchazón - eructos - nudo en la garganta - náuseas
- Tos - sibilancias - dolor de garganta - ronquera.

Los factores de riesgo incluyen:

- Obesidad
- Hernia hiatal
- Consumo de alcohol

- El consumo de tabaco
- El embarazo
- Trastornos del tejido conectivo
- Fumar
- Comer comidas abundantes o saltarse comidas
- Acostarse o irse a dormir poco después de comer
- Usando NSAID como aspirina o ibuprofeno
- Alimentos fritos o con alto contenido de grasa
- Comida picante
- Chocolate
- Fruta cítrica
- Piña
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Menta
- Beber ciertos tipos de bebidas, como refrescos, té, café o alcohol

Tratamiento

Los cambios en el estilo de vida son intervenciones de primera línea y pueden ayudar a aliviar la acidez estomacal: **Mantener un peso saludable.** El exceso de peso ejerce presión sobre el abdomen, empuja el estómago hacia arriba y hace que el ácido regrese al esófago.

- Evite agacharse, doblarse y prendas ajustadas, que ejercen presión sobre su abdomen.
- Evite los alimentos que le provoquen acidez estomacal. Evite acostarse después de una comida. Espere al menos tres horas.
- Evite las comidas tardías. Evite las comidas 2 a 3 horas antes de acostarse.
- Eleve la cabecera de tu cama
- Evite fumar y el alcohol.
- Evite las comidas copiosas. En su lugar, coma muchas comidas pequeñas a lo largo del día.

MEDICAMENTO

Medicamentos de venta libre:

- Antiácidos, que ayudan a neutralizar el ácido del estómago. Los antiácidos pueden proporcionar un alivio rápido. Pero no pueden curar un esófago dañado por el ácido del estómago.
- Los antagonistas del receptor H-2 como la ranitidina dos veces al día o la famotidina dos veces



al día pueden reducir el ácido del estómago. Estos no actúan tan rápidamente como los antiácidos, pero pueden brindar un alivio más prolongado.

- Los inhibidores de la bomba de protones, como Prevacid y Nexium o Prilosec OTC, también pueden reducir el ácido del estómago. Estos tienen un inicio efectivo dentro de los cuatro días y deben tomarse de 30 a 60 minutos antes de las comidas.
- Si los tratamientos de venta libre no funcionan o si los utiliza con frecuencia, consulte a su médico. Es

posible que necesite medicamentos recetados y más pruebas.

Medicamentos recetados:

- Antagonistas del receptor H-2
- Inhibidores de la bomba de protones
- Los agentes barrera como el sucralfato 1 hora antes de las comidas y antes de acostarse durante 4 a 8 semanas pueden aliviar los síntomas de la irrupción.

Si estos no funcionan, es posible que se requieran más pruebas.

Recuerde que primero son los cambios de estilo de vida.

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

SABOR A MEXICO

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

My Stomach Hurts and Burns – GERD

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



My stomach hurts, and burns are a prevalent complaint seen in our clinic. You will be surprised at the number of people who complain of GERD, heartburn -upper abdomen pain - reflux -burning in their abdomen. Every week I see more than twenty patients with these complaints, more than half Latinos.

As we prepare for the holiday season that starts in November with Thanksgiving and continues through January Day of the Three Kings, I want to discuss gastroesophageal reflux disease (GERD). It is a time when we overindulge in rich traditional holiday foods and imbibe in alcohol and plain overeat.

What is heartburn?

Heartburn - is a burning pain in your upper abdomen and chest. Often worse after eating, in the evening, lying down, or bending over - stomach acid refluxes the esophagus. Usually, when you swallow, a band of muscle around the bottom of your esophagus relaxes to allow food and liquid to enter your stomach. Then the muscle acts as a valve and tightens again. When this esophageal sphincter relaxes abnormally or weakens, stomach acid can flow back up into your esophagus (acid reflux) and cause heartburn.

Symptoms:

- Burning feeling (heartburn) in abdomen and chest that can radiate

to throat and neck.

- A sour, bitter, or lousy taste back of the mouth.
- Regurgitation of food or acid
- Difficulty swallowing, bloating, belching, lump in the throat, nausea
- Cough, wheezing, sore throat - hoarseness.

Risk Factors include:

- Obesity
- Hiatal hernia
- Alcohol use
- Tobacco use
- Pregnancy
- Connective tissue disorders
- Smoking
- Eating large meals or skipping meals
- Lying down or going to sleep shortly after eating
- Using NSAIDs such as aspirin or ibuprofen
- Deep-fried or high fat foods
- Spicy foods
- Chocolate
- Citrus fruit
- Pineapple
- Tomato
- Onion
- Garlic
- Mint
- Drinking certain kinds of beverages, such as soda, tea, coffee, or alcohol

Treatment

Lifestyle changes are first-line interventions: and can help ease heartburn: **Maintain a healthy weight.** Excess pounds put pressure on your abdomen, pushing up your stomach and causing acid to back up into your esophagus.

- Avoid stooping, bending, and tight fitting garments, which puts pressure on your abdomen.
- Avoid foods that trigger your heartburn. Avoid lying down after a meal. Wait at least three hours.
- Avoid late meals. Avoid meals 2 to 3 hours before bedtime.
- Elevate the head of your bed
- Avoid smoking and alcohol.
- Avoid large meals. Instead, eat many small meals throughout the day.

See "GERD" page 27



**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





Actualización sobre el Coronavirus (COVID-19): La FDA toma medidas adicionales sobre el uso de una dosis de refuerzo para las vacunas contra el COVID-19

FUENTE: U.S. Food and Drug Administration, www.FDA.gov/Espanol

SILVER SPRING, Md., 21 de octubre de 2021 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Hoy, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) tomó medidas para ampliar el uso de una dosis de refuerzo para las vacunas contra el COVID-19 en poblaciones elegibles. La agencia está modificando las autorizaciones de uso de emergencia (EUA, por sus siglas en inglés) para las vacunas contra el COVID-19 que permiten el uso de una sola dosis de refuerzo de la siguiente manera:

- El uso de una única dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19 de Moderna que puede administrarse al menos 6 meses después de la finalización de la serie primaria a las personas:
 - de 65 años y mayores
 - de 18 a 64 años con alto riesgo de COVID-19 grave
 - de 18 a 64 años con exposición institucional o laboral frecuente al SARS-CoV-2
- El uso de una dosis única de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19 de Janssen (Johnson and Johnson) puede administrarse al menos 2 meses después de la finalización del régimen primario de dosis única a personas de 18 años de edad o mayores.
- El uso de cada una de las vacunas contra el COVID-19 disponibles como una dosis de refuerzo heteróloga (o “mezclar y combinar”) en individuos elegibles después de completar la vacunación primaria con otra vacuna contra el COVID-19 existente.
- Para aclarar que se puede administrar una única dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech al menos 6 meses después de la finalización de la serie primaria a las personas de 18 a 64 años de edad con exposición institucional o laboral frecuente al SARS-CoV-2.



• “Las acciones de hoy demuestran nuestro compromiso con la salud pública en la lucha proactiva contra la pandemia del COVID-19”, dijo la comisionada interina de la FDA, la Dra. Janet Woodcock, M.D. “A medida que la pandemia sigue afectando al país, la ciencia ha demostrado que la vacunación sigue siendo la forma más segura y eficaz de prevenir el COVID-19, incluyendo las consecuencias más graves de la enfermedad, como la hospitalización y la muerte. Los datos disponibles sugieren la disminución de la inmunidad en algunas poblaciones que están totalmente vacunadas. La disponibilidad de estas dosis de refuerzo autorizadas es importante para seguir protegiéndose contra la enfermedad del COVID-19”.

“Las enmiendas a las autorizaciones de uso de emergencia para incluir una sola dosis de refuerzo en las poblaciones elegibles se basan en los datos y la información disponibles, y siguen las aportaciones de los miembros de nuestro comité asesor que apoyaron el uso de una dosis de refuerzo de estas vacunas en las poblaciones elegibles”, dijo el Dr. Peter Marks, director del Centro de Evaluación e Investigación Biológica de la FDA. “También estamos tomando medidas hoy para incluir el uso de dosis de refuerzo mixtas para abordar esta necesidad de salud pública. Trabajaremos para acumular datos adicionales lo antes posible para evaluar más a fondo los beneficios y riesgos del uso de dosis de refuerzo en poblaciones adicionales, y planeamos actualizar a la comunidad de salud y al público con nuestra determinación en las próximas semanas”.



La agencia reconoce que los proveedores de atención médica y los receptores de la vacuna contra el COVID-19 tendrán preguntas sobre las dosis de refuerzo. Las hojas informativas individuales para cada vacuna disponible proporcionan información relevante para los proveedores de atención médica y los receptores de la vacuna. La agencia anima a los proveedores de atención médica a seguir también las recomendaciones que proporcionarán los CDC tras una reunión de su Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización y las recomendaciones formales firmadas por el director de los CDC.

La FDA, una dependencia del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, protege la salud pública asegurando la protección, eficacia y seguridad de los medicamentos tanto veterinarios como para los seres humanos, las vacunas y otros productos biológicos destinados al uso en seres humanos, así como de los dispositivos médicos. La dependencia también es responsable de la protección y seguridad de nuestro suministro nacional de alimentos, los cosméticos, los suplementos dietéticos, los productos que emiten radiación electrónica, así como de la regulación de los productos de tabaco.

Coronavirus (COVID-19) Update: FDA Takes Additional Actions on the Use of a Booster Dose for COVID-19 Vaccines

SOURCE: U.S. Food and Drug Administration, www.FDA.gov

Today, the U.S. Food and Drug Administration took action to expand the use of a booster dose for COVID-19 vaccines in eligible populations. The agency is amending the emergency use authorizations (EUA) for COVID-19 vaccines to allow for the use of a single booster dose as follows:

- The use of a single booster dose of the Moderna COVID-19 Vaccine that may be administered at least 6 months after completion of the primary series to individuals:
 - 65 years of age and older
 - 18 through 64 years of age at high risk of severe COVID-19
 - 18 through 64 years of age with frequent institutional or occupational exposure to SARS-CoV-2
- The use of a single booster

dose of the Janssen (Johnson and Johnson) COVID-19 Vaccine may be administered at least 2 months after completion of the single-dose primary regimen to individuals 18 years of age and older.

- The use of each of the available COVID-19 vaccines as a heterologous (or “mix and match”) booster dose in eligible individuals following completion of primary vaccination with a different available COVID-19 vaccine.
- To clarify that a single booster dose of the Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine may be administered at least 6 months after completion of the primary series to individuals 18 through 64 years of age with frequent institutional or occupational exposure to SARS-CoV-2.

continued on page 28



17TH ANNUAL



EMERALD COAST

Christmas Miracle Children's Fiesta

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

SATURDAY, DECEMBER 18, 1PM - 5PM

THE NORTHWEST FLORIDA FAIRGROUNDS

1958 LEWIS TURNER BOULEVARD

FORT WALTON BEACH, FLORIDA 32547



The Fiesta is for needy families - La Fiesta es para familias necesitadas

From 1 – 2pm: **ONLY VEHICLES TRANSPORTING SPECIAL NEEDS** Kids allowed in line!
General public can line up their vehicles starting at 2pm.

De 1 a 2pm: **SOLO AUTOS QUE INCLUYEN NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES** se podrán poner en fila. Autos del público en general se podrán formar empezando a 2pm.

FREE!
**NEW TOYS, BIKES,
COATS & PRIZES!**

**¡PATROCINADORES
DONANTES BIENVENIDOS!
BUSINESS SPONSORSHIPS AND
DONATIONS WELCOMED!**

¡GRATIS!
**JUGUETES NUEVOS,
BICICLETAS, ABRIGOS,
Y PREMIOS!**

COVID SAFETY PROTOCOLS WILL BE IN PLACE
PROTOCOLOS DE SEGURIDAD POR COVID SERAN UTILIZADOS
Toy Give-away: Via vehicle **DRIVE-THRU** line
Repartición de Juguetes: Por medio de fila de autos **DRIVE-THRU**)

Masks are Required
Se requiere uso de mascarillas
Social distancing measures will be practiced by everyone!
Se practicarán medidas de distanciamiento social por todos los participantes



**For more details / Para más detalles: u4gchs@gmail.com
www.unitedforagoodcause.org | **UnitedForAGoodCauseInc****

HISPANICS AND FRIENDS LINKed Business Networking Social



Conexion Media Group hosted a social to celebrate Hispanic Heritage Month at El Rincon Latino in Pensacola. Everyone enjoyed the delicious pupusas, carne asada and carne la Pastor from our hosts Pupusas Nuevo Amanecer and Tacos el Amigo and Peruvian Lomo Saltado and flan from our friend Maria Linomontes. Entrepreneurs and Business owners of different backgrounds all coming together to hang out in UNITY, which is a primary objective of Conexion Media Group's HFL socials.

Conexión Media Group amenizo un evento social para celebrar el Mes de la Herencia Hispana en El Rincón Latino en Pensacola. Todos disfrutaron de las deliciosas pupusas, carne asada y carne la Pastor de nuestros anfitriones Pupusas Nuevo Amanecer y Tacos el Amigo y el Lomo Saltado peruano y el flan de nuestra amiga María Linomontes. Emprendedores y dueños de negocios de diferentes orígenes se unen para pasar el rato en UNITY, que es un objetivo principal de las redes sociales de HFL de Conexion Media Group.



Carolina Fierro y familia disfrutando de la deliciosa comida de Empanadas Cafeteros.



Rebekah Jones for Congress participated at the Street Fiesta



Defenders of Freedom Florida apoyando la campana contra el suicidio de veteranos militares. defendersoffreedomfl.us



The Gypsy Rhythm Dancers, the best folkloric dance group in our region, performing at the Fiesta.





Step One Automotive Group dona \$10,000 a Programa de Estudiantes del Idioma Inglés

5 de noviembre de 2021: Maureen Bierman, directora de comunicaciones de Step One Automotive Group, presentó un cheque por \$ 10,000 a W.C. Pryor Middle School durante el desayuno mensual de la Cámara de Comercio de Fort Walton Beach.

La donación fue posible a través del programa “Subaru Ama el Aprendizaje” de Subaru de América y ayuda a la escuela con la compra de audífonos utilizados por los estudiantes de Inglés para Hablantes de Otras Lenguas (ESOL por sus siglas en inglés) de esa escuela.

Durante el desayuno, con la ayuda del traductor de la escuela y el uso de los audífonos, varios estudiantes de habla hispana pudieron escuchar las presentaciones en inglés mientras recibían la traducción al español.



Step One Automotive Group donates \$10,000 to English Language Learners Program

Nov 5, 2021: Maureen Bierman, Head of Communications at Step One Automotive Group, presented a check for \$10,000 to W.C. Pryor Middle School during the Greater Fort Walton Beach Chamber of Commerce’s First Friday Coffee.

The donation was made possible via Subaru of America’s “Subaru Loves Learning Program” and helps the school with the purchase of headsets used by the school’s English for Speakers of Other Languages (ESOL) students.

During the breakfast, with the help of the school’s translator and their use of the headsets, several Spanish-speaking students were able to listen in to the English presentations as they received the translation in Spanish.



Michael Gayles, Chairman of United for a Good Cause, and Peggy Brockman, Executive Director, participated in the ceremony where the organization was announced as the recipient of a \$101,820.00 grant from IMPACT 100 Pensacola Bay Area!



Javier Olondo, Hispanic Flavor Productions and founder/host of Que Pasa New Orleans, and David Triana, at the Navarre Beach Pier after filming a segment for the show.

¿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

ALIMENTOS PARA LOS POBRES - ¡Convértete en un ángel de los pobres!



La misión de la organización es vincular la iglesia del Primer Mundo con la iglesia del Tercer Mundo de una manera que ayude tanto a los pobres materialmente como a los pobres de espíritu.

Alimentos para los Pobres (Food For The Poor en inglés) comenzó en 1982 en Jamaica y es una de las organizaciones internacionales de ayuda y desarrollo más grandes de los Estados Unidos.

Su trabajo está motivado por su fe en Dios, difundiendo Su amor incondicional, independientemente de su raza, riqueza o credo, mientras ministran a quienes lo necesitan desesperadamente en principalmente 17 países en todo el Caribe y América Latina.

Al proporcionar alimentos que salvan vidas, viviendas seguras, agua potable, atención médica, ayuda de emergencia, proyectos de microempresas y oportunidades de educación, brindan a quienes se encuentran en la pobreza extrema la oportunidad de un futuro mejor y les muestran el amor de Dios.

Los materialmente pobres son atendidos por iglesias locales, clérigos y líderes laicos que han sido empoderados y provistos de bienes por Food For The Poor.

Hasta la fecha, han ayudado a alimentar a millones de personas y han proporcionado más de 15,7 mil millones de dólares en ayuda.

Como se indica en su sitio web, su fe los inspira a ser una organización basada en la compasión y motivada por el amor. Se esfuerzan por reflejar el amor incondicional de Dios. Un amor sacrificado que abraza a todas las personas sin importar su raza o religión. Creen que pueden mostrar Su amor sirviendo al “más pequeño de estos” en esta tierra, como Cristo desafió a Su pueblo en Mateo 25. Para obtener más información sobre el trabajo bendecido que hace esta organización y los lugares a los que sirve, así como las formas en que puede donarles, visite: ¡Convértete en un ángel de los pobres! www.foodforthe poor.org/help-now/angels-of-the-poor/pobres.

Fuente: www.foodforthe poor.org

FOOD FOR THE POOR Become an Angel for the Poor!

The organization's mission is to link the church of the First World with the church of the Third World in a manner that helps both the materially poor and the poor in spirit.

Food For The Poor began in 1982 in Jamaica and it is one of the largest international relief and development organizations in the United States

Their work is motivated by their faith in God, spreading His unconditional love, regardless of race, wealth, or creed as they minister to those in desperate need in primarily 17 countries throughout the Caribbean and Latin America.

By providing lifesaving food, secure housing, clean water, healthcare, emergency relief, micro-enterprise projects and education opportunities, they give those in extreme poverty a chance at a better future, and showing them God's love.

The materially poor are served by local churches, clergy and lay leaders who have been empowered and supplied with goods by Food For The Poor.

To date, they have helped feed millions of people and provided more than 15.7 billion dollars in aid.



As stated in their website, their faith inspires them to be an organization built on compassion, and motivated by love. They strive to reflect God's unconditional love. A sacrificial love that embraces all people regardless of race or religion. They believe that they can show His love by serving the “least of these” on this earth as Christ challenged His people to in Matthew 25.

For more information on the blessed work that this organization does and the locations it serves, as well as for ways that you can donate to them, please go to: www.foodforthe poor.org.

Source: www.foodforthe poor.org

OLD SPANISH TRAIL CENTENNIAL CELEBRATION ASSOCIATION

By Charloette Kahl, Founder – OST 100, OST100Kahl@aol.com



Save the date to join us on the Butterfield Overland Stage Line as we reenact the 1920 drive through west Texas to find the best route for the transcontinental Old Spanish Trail (OST) auto and truck paved highway. The Old Spanish Trail was planned in Mobile, Alabama in 1915 to connect St. Augustine, Tallahassee, Pensacola, and Mobile to New Orleans. Following the Great World War plans were extended across the desert to the Pacific. Paving began in 1919, completed in 1929, and celebrated with grand finale motorcades along US90 and US80. Drivers proceeded in April of 1929 from San Diego, California to St. Augustine, Florida and in October 3000 miles, St. Augustine to San Diego.

Centennial reenactments of annual national Old Spanish Trail weekend conferences have been successfully celebrated in Mobile, Pensacola

and Tallahassee and now are being celebrated in the western states by the Old Spanish Trail Centennial Celebration Association. Free to everyone, open to the public, March 24-26, 2022 event will be held in Alpine, Texas reenacting highway planners drive around the Valentine, Marfa, Ft. Davis area to find the best route to pave a highway. Should the highway follow the paths of Indians, Vaqueros, and Conquistadors; trails of Cattle, Stage Coaches, and Wagon Trains; or forge a new way from Ft. Stockton to Van Horn, Texas? Join us to hear the stories, enjoy the spring wildflowers, star filled sky, and mountain vistas. A wonderful OST experience.

More information: www.oldspanishtrailcentennial.com, and www.facebook.com/groups/oldspanishtrailhwy.

ALL ENTREPRENEURS & LEADERS INVITED

INVITAMOS A EMPRENEDORES
Y LIDERES HISPANOS



HISPANICS and FRIENDS LINKed (HFL)
THE POWER OF CONNECTION AND UNITY
¡EL PODER DE CONEXIÓN Y UNIDAD!

INVITE YOU - TE INVITAN



JAKE & HENRY'S
138 Miracle Strip Pkwy SE
Fort Walton Beach, FL 32548

WEDNESDAY, NOV. 10
6:00PM – 8:00PM

EVERYONE WELCOMED!
NETWORKING IN A RELAXED ATMOSPHERE

LIGHT APPETIZERS AND DOOR PRIZES!

RSVP by Nov. 9 | David: 850-368-3505
or e-mail us: conexionflorida@gmail.com
WWW.CONEXIONFLORIDA.COM



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

PATRIOT TAX
SOLUTIONS, INC.

Simple, Accurate & Fast!

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

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

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



★ Military Discounts ★



4 sugerencias para ayudar a las empresarias latinas a alcanzar el éxito

Por Jenny Flores, Small Business Growth Philanthropy

SAN FRANCISCO, PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Wells Fargo se desempeñó como patrocinador principal del Informe del Producto Interno Bruto (PIB) Latino en los Estados Unidos del Latino Donor Collaborative, quien rastrea la creciente influencia de la comunidad latina dentro de la economía de los Estados Unidos, y los resultados son increíblemente prometedores. Los latinos contribuyeron con \$ 2.7 billones al PIB de EE.UU. en 2021, equivalente a la séptima economía más grande del mundo, y están creciendo un 57% más rápido que la economía de EE.UU. en general. De 2010 a 2019, el PIB latino de EE.UU. es el tercero de más rápido crecimiento entre los diez PIB más grandes del mundo, con la economía

de EE.UU. en el cuarto lugar. Los latinos también representan el 68% del crecimiento de la participación laboral en EE.UU. Estas cifras se deben en gran parte a las duelas de negocios de latinas. De hecho, en 2019, las mujeres latinas poseían el 18% de todas las empresas propiedad de mujeres¹, y entre 2014 y 2019, las empresas propiedad de latinas crecieron un 40%.² Estas cifras son significativas y muestran el impacto que las empresarias latinas están teniendo en la economía global del país.

Experimente aquí el comunicado de prensa multicanal interactivo: www.multivu.com/players/Spanish/8961251-wells-fargo-hispanic-heritage-month-success-tips.



Pero todos sabemos que los propietarios de pequeñas empresas siguen luchando para mantenerse “abiertos”, debido a las repercusiones y las continuas fluctuaciones a causa de la pandemia. Aunque las estadísticas en torno a las compañías lideradas por latinas son austeras el doble de las compañías propiedad de

latinas cerraron durante la pandemia de COVID-19 en comparación con sus contrapartes masculinas (30% v. 16%)³, las sugerencias que se incluyen a continuación pueden ayudar a las aspirantes a empresarias latinas a encaminarse hacia el éxito.

continúa en la página siguiente

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

 /fuegogrillfbw
 

 SCAN ME

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)

Elabore un plan de negocios

¡Tener una buena idea NO es suficiente! Elaborar un plan de negocios* es el primer paso clave para cualquier propietario de empresa. Un plan eficaz puede ayudarle a priorizar la forma en la que aprovecha su tiempo e invierte su dinero, y a establecer metas que se puedan medir. También puede ayudarle a identificar obstáculos actuales o futuros para que pueda prever y evitar mejor los posibles riesgos. Por ejemplo, con los efectos del COVID-19, quizás haya tenido que crear más ofertas por Internet o mejorar la presencia digital de su empresa. Es posible que algunos de ustedes hayan tenido que cambiar las relaciones con las cadenas de suministro y los proveedores, o reducir la contratación. Sea lo que sea, ahora es el momento para examinar cómo se ha adaptado a la situación actual, cuál de estas adaptaciones desea seguir desarrollando en el futuro, y luego documentarlo en su plan.

Obtenga apoyo de mentores

Los latinos están cada vez más en posiciones ventajosas para comenzar sus propios negocios: son más jóvenes, con un mayor nivel educativo: casi el 90% de los latinos posterior a los millennials se han graduado de la escuela secundaria. Están contribuyendo a la fuerza laboral en mayor número, comprando más casas y cerrando la brecha de riqueza a de forma muy rápida. Pero el último año y medio ha reafirmado lo que siempre hemos sabido: se necesita todo un pueblo. A medida que las mujeres empresarias continúan saliendo de los impactos de la pandemia y construyen desde la supervivencia hacia la recuperación y la oportunidad, conectarse con mentores y otros especialistas es una de las formas más poderosas y valiosas de intercambiar conocimientos, compartir las mejores

prácticas y aprender unos de otros. Recientemente, Wells Fargo se asoció con el Centro Empresarial Nasdaq, donde las mujeres empresarias pueden obtener apoyo complementario a través de su emblemático programa de mentoría de 12 semanas, Milestone Mapping Coaching Circle*, para ayudarles a superar los desafíos empresariales clave y, al mismo tiempo, generar una red de apoyo mutuo y una conexión con mentores. Las mujeres empresarias que estén interesadas pueden presentar una solicitud para participar, y luego de la aceptación se les asignará a un círculo.

Encuentre la orientación y la información correctas

Es posible que muchas mujeres no sepan a dónde recurrir para obtener información confiable que las ayude con las decisiones empresariales críticas. La buena noticia es que hay muchos recursos y herramientas gratuitos* para ayudar a educar a las mujeres empresarias. El sitio web SBA.gov* es otro excelente punto de partida. Incluso ofrece una versión de su sitio en español. Además, la Agencia para el Desarrollo de Empresas de Minorías (Minority Business Development Agency) conecta a las mujeres con recursos, eventos y oportunidades para ayudarlas a alcanzar el éxito a través de su Iniciativa Empresarial para Mujeres de Color*. Por último, la Cámara de Comercio Hispana de Estados Unidos (USHCC, por sus siglas en inglés)* tiene más de 200 capítulos locales diseñados para apoyar a propietarios de empresas hispanos con ambiciones, y también tiene programas específicos para empresarias latinas.

Prepárese para obtener crédito

Una vez que tenga un plan de negocios, se haya conectado con mentores y otros especialistas, y haya realizado

su investigación, prepararse para obtener crédito será el siguiente paso fundamental antes de obtener financiamiento para su empresa. Es importante trabajar con un banco que ofrezca herramientas y recursos que faciliten la comprensión del financiamiento, y con un representante bancario que le muestre qué necesita su empresa para obtener la aprobación para un préstamo. Antes de solicitar un préstamo o una línea de crédito para pequeñas empresas, su banco deseará ver que su empresa genere un flujo de efectivo constante, tenga niveles bajos de deuda y se encuentre en una posición financiera sólida para administrar los pagos de la deuda. Cuanto más sepa sobre aquello que los representantes bancarios desean ver en una solicitud de crédito, más preparada estará para procurar obtener crédito para su empresa. Asimismo,

un plan de negocios también podría ayudarle a obtener financiamiento para su empresa. Por ejemplo, para solicitar un préstamo garantizado por la Small Business Administration (SBA, por sus siglas en inglés), y algunos préstamos y líneas de crédito para empresas más grandes, los prestamistas podrían exigir un plan de negocios formal por escrito antes de otorgar un crédito.

Al crear o actualizar un plan de negocios, buscar oportunidades de mentoría, aumentar los conocimientos y prepararse para obtener crédito, más empresarias latinas podrán alcanzar el éxito.

1 2019-state-of-women-owned-businesses-report.pdf (q4cdn.com) (solo en inglés)

2,3 Key Insights from the 2020 State of Latino Entrepreneurship Report (solo en inglés) (Conocimientos clave del Informe sobre el estado de las iniciativas empresariales latinas de 2020) | LatinasinBusiness.us

**Los enlaces solo están disponibles en inglés*

4 Tips to Help Latina Entrepreneurs Succeed

By Jenny Flores, Small Business Growth Philanthropy

SAN FRANCISCO, PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Wells Fargo served as the lead sponsor of the Latino Gross Domestic Product (GDP) Report in the United States of the Latino Donor Collaborative, which tracks the growing influence of the Latino community within the United States economy, and the results are incredibly promising. Latinos contributed \$ 2.7 trillion to US GDP in 2021, equivalent to the world's seventh-largest economy, and they are growing 57% faster than the overall US economy. From 2010 to 2019, the US Latin GDP is the third fastest growing of the world's ten largest GDPs, with the US economy in fourth place. Latinos also account for 68% of the growth in labor participation in the US.

These figures are due in large part to the business stakes of Latinas. In fact, in 2019, Latina women owned 18% of all women-owned businesses¹, and between 2014 and 2019, Latina-owned businesses grew by 40%.² These numbers are significant and show the impact that Latina entrepreneurs are having in the overall economy of the country.

Experience the interactive multichannel press release here: www.multivu.com/players/Spanish/8961251-wells-fargo-hispanic-heritage-month-success-tips

But we all know that small business owners are still struggling to stay

continued page 29



M & J
Personal/Private Chefs



OUR SPECIALTY - Puerto Rican & Caribbean Cuisine
International Cuisine - Cottage Food - Desserts

¡Chefs privados para cenas románticas, almuerzos de negocios, bodas, eventos especiales!

Maribel & Javier Ruiz
(850) 313-6012 / (850) 313-4710 • facebook.com/mjrui850

“You provide the kitchen... WE create the delicious meal!”

Romantic Dinners – Business Lunches
Weddings – Special Events



Vibrando Alto

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

Nada de lo que nos pasa es ajeno a nuestra propia vibración. Es decir, la realidad que ves manifestada en tu vida hoy es el resultado de la frecuencia vibratoria a la que vibras. Esa frecuencia vibratoria que eres, es lo que creo, lo que hoy te rodea.

Detente por un momento, y piensa en realidad que vives. Puede que sea lo que quieres y puede que haya cosas a tu alrededor que quisieras cambiar.

Estamos sintiendo cambios de transformación de consciencia. Al transformar la consciencia nuestra energía cambia y es entonces donde muchos de nosotros encontramos resistencias, ante las situaciones y acontecimientos que van ocurriendo en nuestras vidas.

El campo cuántico es el medio en que proyectamos al universo nuestro mundo interior para crear el exterior; y para poder manifestarlo, nuestra energía debe fluir y estar alineada correctamente a través de lo que se llama consciencia.

El cambio de consciencia significa libertad, liberación de creencias y programaciones limitantes que nos hacen actuar, vivir en condiciones y situaciones muchas veces contrarias a

nuestros sentimientos e ideas creando así, las emociones.

La consciencia contiene: Autoimagen y Autoestima, que proyectamos en nuestro día a día a través de nuestra manera de vivir.

Cuando somos consciente de ello, podemos darnos cuenta como fluye nuestra energía y comprendemos que todo depende de nuestras emociones, que ellas marcan nuestra vibración y que, dependiendo de la fuerza de esta vibración, así será nuestra frecuencia energética.

Comenzar con una rutina de alta vibración es indispensable, la cual te da un espacio para ponerle palabras a tus deseos o ver las ilusiones de la mente, identificar emociones y conectar con el corazón.

Una constante práctica de elegir lo más elevado: tiempo de estar presente, Aquí y Ahora, en conexión contigo y en confianza con el proceso de la vida. Para reequilibrar y liberar los bloqueos en nuestra energía vibracional, lo principal y más importante es tener una clara consciencia de quienes somos y que somos energía.

¡Cambiamos nuestra consciencia y cambiamos nuestra experiencia de vida!

¡Feliz inicio de Noviembre!

Vibrating High

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



Nothing that happens to us is alien to our own vibration. That is, the reality that you see manifested in your life today is the result of the vibrational

frequency at which you vibrate. That vibrational frequency that you are, is what I believe, what surrounds you today.

Stop for a moment, and really think that you live. It may be what you want and there may be things around you that you would like to change.

We are feeling changes of consciousness transformation. By transforming consciousness, our energy changes and that is where many of us encounter resistance, in the face of situations and events that are occurring in our lives.

The quantum field is the medium in which we project our inner world to the universe to create the outer world; And in order to manifest it, our energy must flow and be aligned correctly through what is called consciousness.

The change of consciousness means freedom, liberation of beliefs and limiting programming that make us act, live in conditions and situations that are often contrary to our feelings and ideas, thus creating emotions.

Consciousness contains: Self-image and Self-esteem, which we project in our day to day through our way of living.

When we are aware of it, we can realize how our energy flows and we understand that everything depends on our emotions, that they mark our vibration and that, depending on the strength of this vibration, so will our energy frequency.

Starting with a high vibration routine is essential, which gives you a space to put words to your wishes or see the illusions of the mind, identify emotions and connect with the heart.

A constant practice of choosing the highest: time to be present, Here and Now, in connection with yourself and in confidence with the process of life.

To rebalance and release the blocks in our vibrational energy, the main and most important thing is to have a clear awareness of who we are and that we are energy.

We change our consciousness and we change our life experience!

Happy beginning of November!

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

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



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



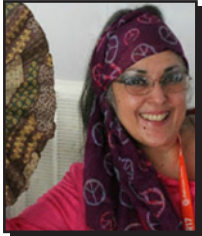
Juanita Quiñones Gandara, Children's Book Author, Educational Consultant and Founder of an SEL Anti-bullying program

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 zoilathezebra@gmail.com



facebook.com/zoilathezebra
twitter.com/zoilathezebra



Thanksgiving Everyday With A #GSOG

By Bohemian Babushka

HolaHolaHola Beautifuls!

Isn't that a bella sentimiento? Speaking of bella and Thanksgiving, let's mention the people who without their beautiful sentimientos there would be no national day of thanks. A little known, very importante, well deserved recognition to a group of people BB admires very much-the Indigenous American People.

Gracias to their kindness and guidance, the European settlers learned to farm the lands and find foods to eat. Their generosity helped the strangers survive an unknown land. In thanks of a year of survival, a feast was held. And from this gesture of gratitude is based the American holiday of Thanksgiving.



To this punto Babushka wants to start her writing. Giving Thanks and being a Blessing to Others. If you have followed BB, you know her #GSOG postings. That stands for - #GigaSecond #Of #Gratitude. Just a momento of each dia to acknowledge a blessing experienced that day. Noon is the hour an alarm goes off en el celular to remind BB to stop, take a deep breath, and give gracias for what has passed that day. Sometimes the only thing that comes to mind is to give thanks for another day, and that's a very important punto too. If that's the only thing you can think of to give gracias for, it's not a bad one, not at all. A quick, sincere blessing each day puts us in touch with the momento, the now of our vidas. With this #GSOG the daily correcorre of the day is stopped to remind us of a bigger reason. We are here blessed and to be a blessing for others. Si, you can be and are a blessing pa' otros. Remember this, believe this, know this. Your actions, your being, affects those around you, and that in turn affects those around them. We are all connected Beautifuls, here to share the blessings of this bella vida.

November is the month of Thanksgiving. May it live daily in nuestras vidas. Babushka Besos a todos. Cuidensen.

Elias Company 71
 Cleaning Divas
 Cleaning with Style
 Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)
 Estela Elías - Owner
 850-305-3686 • estela.elias71@outlook.com

BOHEMIAN BABUSHKA
 Public Speaker, Actress, Writer, Travel & Lifestyle Blogger, Social Advocate Social Media Trainer & Influencer... but her biggest job & joy is being a Groovy GRANDMA.
LIFE BORING WITH BABUSHKA? JU SO FONII!
 BBabushka.com
 E-mail us for quotes/rates
 Email: BohemianBabushka@gmail.com

¡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. Llámamos si quieres que tu establecimiento sea uno de esos lugares.

Búscanos pronto en:
conexionflorida.com

Buscanos en:

Domino's® lanza la campaña Thanks and Giving® de St. Jude de 2021 para apoyar a las familias de St. Jude Children's Research Hospital®

ANN ARBOR, Mich., PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ - Los clientes que realizan pedidos a las tiendas Domino's de todo el país pueden agregar algo especial a su orden: un donativo para los niños de St. Jude Children's Research Hospital®. Domino's Pizza Inc. (NYSE: DPZ), la compañía de pizzas más grande del mundo, está participando en la campaña anual de recaudación de fondos Thanks and Giving® de St. Jude hasta el 2 de enero de 2022.

Los clientes pueden donar al realizar un pedido por teléfono, en tiendas o en línea a su tienda Domino's local. Además de agregar un donativo en dólares, los clientes pueden optar por redondear el total de su pago para donar el cambio a St. Jude. Gracias a los generosos donativos, las familias nunca reciben una factura de St. Jude por tratamiento, traslados, alojamiento o comida, porque lo único que debe preocupar a una familia es ayudar a sus hijos a vivir.

“Lo que hace que la campaña Thanks and Giving de St. Jude sea tan atractiva es pensar en cómo los donativos de tan solo un dólar, o unos pocos centavos, suman millones de dólares para ayudar a los niños con cáncer y otras enfermedades difíciles”, dijo Ritch Allison, CEO de Domino's. “Es un testimonio de la gran diferencia que las personas pueden hacer cuando se unen por una causa. Los miembros de nuestro equipo corporativo y de franquicias en todo el país esperan unir fuerzas con los clientes para apoyar a las familias de St. Jude”.

El año pasado, Domino's anunció su compromiso de recaudar \$100 millones en 10 años para St. Jude. En honor al compromiso histórico, St. Jude nombrará The Domino's Village a su instalación de vivienda más nueva. The Domino's Village será un hogar lejos del hogar para las familias de los pacientes, ofreciendo un respiro de



tranquilidad con espacios para vivir, comer y jugar, para que los disfruten los residentes de las familias de los pacientes.

En 2020, Domino's recaudó más de \$13 millones para alcanzar su objetivo a través de la campaña Thanks and Giving de St. Jude, así como los donativos recaudados durante todo el año.

St. Jude Children's Research Hospital lidera la forma en que el mundo comprende, trata y vence el cáncer infantil y otras enfermedades potencialmente mortales. Los descubrimientos hechos en St. Jude se comparten, por lo que cada niño salvado en St. Jude significa que los médicos y científicos pueden usar ese conocimiento para salvar a miles de niños más en todo el mundo. Además de alojamiento y comida, St. Jude ofrece una escuela en las instalaciones y muchos otros servicios para los pacientes y sus familias.

Acerca de Domino's Pizza®

Fundada en 1960, Domino's Pizza es la empresa de pizza más grande del mundo basada en ventas minoristas globales, con un negocio significativo tanto en pizza a domicilio como para llevar. Se encuentra entre las principales marcas públicas de restaurantes del mundo, con una empresa global de más de 18,300 tiendas en más de 90 mercados. Pedidos – dominos.com, Información sobre la Compañía – biz.dominos.com Recursos para Medios – media.dominos.com.

Por favor, visita nuestro sitio sobre Relaciones de Inversionistas biz.dominos.com para ver noticias, anuncios, reportes financieros, presentaciones de inversionistas y conferencias en línea.

Acerca de St. Jude Children's Research Hospital®

St. Jude Children's Research Hospital está liderando la manera en la que el mundo comprende, trata y vence el cáncer infantil y otras enfermedades potencialmente mortales. Su propósito es claro: Finding cures. Saving children® (Encontrando curas. Salvando

niños). Es el único Centro Integral de Cáncer designado por el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) dedicado exclusivamente a los niños. Únete a la misión de St. Jude visitando stjude.org.

FUENTE: Domino's Pizza, Inc.

Domino's® Launches 2021 St. Jude Thanks and Giving® Campaign to Support St. Jude Children's Research Hospital® Families

ANN ARBOR, Mich., PRNewswire-HISPANIC PR WIRE / - Customers who order from Domino's stores nationwide can add something special to their order: a donation for the children of St. Jude Children's Research Hospital®. Domino's Pizza Inc. (NYSE: DPZ), the world's largest pizza company, is participating in St. Jude's annual Thanks and Giving® fundraising campaign through January 2, 2022.

Customers can donate by placing an order over the phone, in stores, or online at their local Domino's store. In addition to adding a dollar donation, customers can choose to round up their payment total to donate the change to St. Jude. Thanks to generous donations, families never receive a bill from St. Jude for treatment, transportation, lodging or food, because the only thing a family should worry about is helping their children live.

“What makes St. Jude's Thanks and Giving campaign so appealing is thinking about how donations of just a dollar, or a few pennies, add up to millions of dollars to help children with cancer and other difficult diseases,” said Ritch Allison, CEO of Domino's. “It is a testament to the huge difference people can make when they come together for a cause. Members of our corporate and franchise team across the country look forward to joining forces with customers to support St. Jude families.”

Last year, Domino's announced its commitment to raise \$ 100 million over 10 years for St. Jude. In honor of the historic commitment, St. Jude will name The Domino's Village for its newest living facility. The Domino's Village will be a home away from home for patient families, offering a peaceful respite with living, eating and playing spaces for residents of patient families to enjoy.

In 2020, Domino's raised more than \$ 13 million toward its goal through St. Jude's Thanks and Giving campaign, as

well as donations raised throughout the year.

St. Jude Children's Research Hospital leads the way the world understands, treats, and defeats childhood cancer and other life-threatening diseases. Discoveries made at St. Jude are shared, so every child saved at St. Jude means that doctors and scientists can use that knowledge to save thousands more children around the world. In addition to room and board, St. Jude offers an on-site school and many other services for patients and their families.

About Domino's Pizza®

Founded in 1960, Domino's Pizza is the world's largest pizza company based on global retail sales, with a significant business in both pizza delivery and take-out. It is among the world's leading public restaurant brands, with a global business of more than 18,300 stores in more than 90 markets. Orders - dominos.com, Company Information - biz.dominos.com Media Resources - media.dominos.com

Please visit our Investor Relations site biz.dominos.com for news, announcements, financial reports, investor presentations and online conferences.

About St. Jude Children's Research Hospital®

St. Jude Children's Research Hospital is leading the way the world understands, treats, and defeats childhood cancer and other life-threatening diseases. Its purpose is clear: Finding cures. Saving children® (Finding cures. Saving children). It is the only Comprehensive Cancer Center designated by the National Cancer Institute dedicated exclusively to children. Join the St. Jude mission by visiting stjude.org.

SOURCE: Domino's Pizza, Inc.

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



Adopte la habilidad, la motivación y la actitud

“La habilidad es lo que eres capaz de hacer. La motivación determina lo que haces. La actitud determina qué tan bien lo haces “.

Embrace Ability, Motivation, and Attitude

“Ability is what you're capable of doing. Motivation determines what you do. Attitude determines how well you do it.”

- Lou Holtz

A TO Z APPLIANCE REPAIR (REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

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

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



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

850.376.2024

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

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

Gulf Coast Minority CHAMBER OF COMMERCE

850.438.3993 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
321 NORTH DEVILLIERS 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
/PENSACOLAGCMCC/

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



Se lanza una aplicación móvil en Okaloosa para llevar a los clientes a negocios locales a lo largo de la Costa Esmeralda

Fuente: Bobby Dewrell, Emerald Coast Connected

DESTIN / FORT WALTON BEACH, Florida - 25 de octubre de 2021 - Se lanzó la aplicación móvil comunitaria Emerald Coast Connected. La aplicación sirve a los visitantes y residentes de los cinco condados que componen la Costa Esmeralda (Escambia, Santa Rosa, Okaloosa, Walton y Bay). La aplicación móvil comunitaria ofrece una forma única de comprar localmente y apoyar a las empresas locales. La aplicación permite promociones, marketing de proximidad Bluetooth, mensajería push y otras funciones que llevan a los clientes a las empresas locales. Los eventos locales, las noticias y el clima aumentan aún más el valor de la aplicación para las personas en Okaloosa.

“No verá grandes marcas en esta aplicación local”, dijo Bobby Dewrell, portavoz de la aplicación. “Nuestra pasión es apoyar a nuestras empresas de propiedad local aquí en la ciudad y a lo largo de la Costa Esmeralda”. La aplicación ofrece una forma para que las empresas más pequeñas compitan con las cadenas de tiendas y otras grandes empresas que pueden tener un impacto negativo en la economía local.

Las empresas locales que utilizan la aplicación obtienen acceso a un portal en línea dedicado. Pueden iniciar sesión en el portal y crear una lista para sus negocios. También pueden crear promociones dirigidas a los usuarios de la aplicación. “Puede ejecutar múltiples y hasta cupones y especiales ilimitados en la aplicación”, agregó Dewrell. El portal proporciona análisis e informes detallados. Esto hace posible que los propietarios de empresas locales comprendan qué tan efectivas han sido sus promociones y anuncios en la aplicación.



La mensajería instantánea directa del cliente permite a los propietarios de empresas enviar notificaciones directamente a los dispositivos móviles de los usuarios de la aplicación. El marketing de proximidad por Bluetooth envía promociones a los usuarios de la aplicación cuando se encuentran cerca de la empresa. “Si un cliente potencial pasa por su tienda, puede ver una promoción de su tienda en tiempo real. Literalmente, puedes sacar a la gente de la calle “. Los usuarios de la aplicación que buscan noticias locales y el tiempo pueden ver promociones y enlaces dentro de la aplicación. La aplicación puede reenviar a los usuarios a otros sitios web si eso es lo que quiere el propietario de la empresa.

www.emeraldcoastconnected.com/fast-app

La aplicación Emerald Coast Connected está disponible para dispositivos iOS y Android. Para obtener más información o descargar la aplicación, visite www.emeraldcoastconnected.com.

Mobile App Launches in Okaloosa to Drive Customers to Local Businesses along the Emerald Coast

Source: Bobby Dewrell, Emerald Coast Connected

DESTIN / FORT WALTON BEACH, Florida - October 25, 2021 - The Emerald Coast Connected community mobile app has launched. The app services visitors and residents of the five counties that make up the Emerald Coast (Escambia, Santa Rosa, Okaloosa, Walton, and Bay.) The community mobile app offers a unique way to shop locally and support local businesses. The app enables promotions, Bluetooth proximity marketing, push messaging, and other functions that drive customers to local businesses. Local events, news, and weather further add to the app’s value to people in Okaloosa.

“You won’t see big-box brands on this local app,” said Bobby Dewrell, a spokesperson for the app. “Our passion is about supporting our locally owned businesses here in town and along the Emerald Coast.” The app offers a way for smaller businesses to compete with chain stores and other big companies that can have a negative impact on the local economy.

Local businesses using the app get access to a dedicated online portal. They can log into the portal and create a listing for their businesses. They can also create promotions that go out to

app users. “You can run multiple and up to unlimited coupons and specials in the app,” Dewrell added. The portal provides detailed analytics and reporting. This makes it possible for local business owners to understand how effective their promotions and ads have been on the app.

Direct customer push messaging lets business owners send notifications directly to app users’ mobile devices. Bluetooth proximity marketing sends promotions to app users when they are in the vicinity of the business. “If a potential customer drives by your store, they can see a promotion from your store in real-time. You can literally pull people in off the street.” App users who are looking at local news and weather can be shown in-app promotions and links. The app can forward users to other websites if that is what the business owner wants.

www.emeraldcoastconnected.com/fast-app

The Emerald Coast Connected App is available for iOS and Android devices. For more information, or to download the app, visit www.emeraldcoastconnected.com.

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

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

¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

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

**Llama a Kismeth Meléndez
 787-922-5081
melendezkismeth@gmail.com**

Three out of four employees want their company to make work permanently flexible

NEW YORK, Oct. 13, 2021 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE / - More than seven in ten employees (76%) say they want their company to make work permanently flexible in terms of hours or location. But their desire for flexibility at work is challenged by the opposite message: Employees report that their employer sees them as more innovative and work more on-site, according to a survey commissioned by Catalyst and CNBC from Harris Poll.

In the survey of 903 people in the United States, the data shows that flexible work options are crucial for employees: 76% of people say they want their company to make work permanently flexible in terms of hours or the location.

The report, *The Great Work / Life Divide: How Employee Desire for Flexibility and Concern from Companies Is Driving the Future of Work*, are shaping the future of work), shows that the “great resignation” (the massive and voluntary exodus of the workforce) will continue if companies and managers do not show more empathy or care and understanding for employee concerns, as well as for the needs of his personal life and work.

“This survey is a wake-up call for CEOs,” said Lorraine Hariton, President and CEO of Catalyst. “The paradigm of the 9 to 5 hours in the office is outdated, and if you do not respond to the needs of employees by offering flexible and remote work options and showing them empathy, valuable talent will be lost and innovation will be frustrated.”

The impact of Covid-19 is responsible for employees seeking flexible and telecommuting work. Half of the employees intend to change careers due to the Covid-19 pandemic. Of those intending to make a career change, 41% said they are looking for a flexible or telecommuting job, followed by 39% wanting a raise or promotion and 33% interested in changing sectors.

Almost a third of employees who intend to make a career change due to the Covid-19 pandemic (32%) say they are going to look for another job in the same industry, while about one in five (22%) is planning to quit his current job and start his own business.

But there seems to be a disconnect between employers and employees; Most of the workers surveyed indicate that their company is communicating the message to them that employees are more innovative

(72%) and work more (75%) in the office or on site.

Among those who do all their telecommuting work, nearly two in five (39%) say their employer has implemented practices or policies since the pandemic that have positively impacted their willingness to stay at their job.

Stress in the workplace is exacerbated by the return to face-to-face school. But there is still more stress for working parents. More than half of working parents in the United States are considering leaving their jobs because they feel that their company (54%) or superior (51%) does not give due weight to their concerns during the pandemic.

And nearly two in three working parents (65%) believe that their ability to perform their jobs optimally has been affected by concerns about sending their children back to school during the pandemic. The majority of working parents express their desire that their children’s school provide for mandatory use of masks for all (78%) and require vaccination for eligible students, teachers and school personnel (69%).

The data also indicates that working parents could benefit from increased support from their employer. While roughly three in five working parents (62%) say their employer has improved their childcare offerings and policies since last year, a similar proportion of working parents (61%) feel they are exhausted at work. for managing the educational needs of their children during the Covid-19 pandemic.

Interestingly, while much has been written about the impact of the pandemic on working women, the survey found that working men are much more likely than their female peers to state that they are considering leaving their job because their company (50% vs. 30%) or your manager (44% vs. 29%) have not given due weight to your concerns during the pandemic.

About Catalyst: Catalyst is a global nonprofit organization supported by many of the world’s most powerful CEOs and leading companies to help build workplaces that are functional for women. Founded in 1962, Catalyst drives change with preeminent thought leadership, actionable solutions, and a motivated community of multinational corporations to accelerate and advance women’s access to leadership roles, because advancement for women is advancement for all.

Africatown Memorial Garden

VETS
VISUALIZE
EVERYONE
THAT
SERVES



Is raising awareness of this rich history!

Our Goal. Design a Memorial Garden
<https://africatowndesign.com/>



venmo

Did you know you can help preserve this rich legacy? HOW?



VETS 501(c)3 Is where you can donate: monetary gifts, time, and talent to let the world know you've served!

Donations from the military are happening!!!



Partner with our efforts to make our city a place all VETS can be proud to call home. Mobile has a large population of VETS.

<http://www.visualizeservice.org/> then click the DONATE button "Proud to Serve With You"

Did you know that Africatown Cemetery is an official resting Place for The Buffalo Soldiers?

Did you know that a Flag once flew to honor their service?



Aware of 3yrs Serving in Mobile?

<https://youtu.be/2t-PRI25foM>

https://www.fox10tv.com/the-navy-in-africatown/video_780eb7f5-1d8c-5c76-9a96-7e98d9198662.html

<https://youtu.be/H9INEq2Ng00>

A hero magazine
https://issuu.com/alcoasting/docs/ahero_magazine_020_digital/66



Ways to give/serve

VETS :Visualize Everyone That Serves
501(c)3
EIN # 85-4273153
SAMS 080573230
DUNNS number 080573230
CAGE CODE: 90NH8

Cash APP: \$Vets3
Zelle:2730569@gmail.com
Pay Pal:2730569@gmail.com
VENMO: @vetserve
Text/call: 757-332-3555

Goods for Isadora



Isadora Vicente falleció el 1 de Noviembre de 2020 en un trágico accidente automovilístico. Le encantaba dibujar y quería convertirse en artista. Vendemos productos

horneados para recaudar fondos y donarlos a una fundación de arte. Todos los Sábados de Noviembre de 9AM a 9PM estaremos vendiendo los productos en Tienda La Mexicana.

Para cualquier donación o pregunta, llame a: Cynthia Michua 850.855.0464

La Vitrina

MERCADO Y TIENDA DON JORGE, LLC

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



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

CUT OFF BARBER SHOP

**Susie, Stylist
Owner**

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

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



La Chalupita
MEXICAN MARKET

Con los Mejores Precios de la Región
Contamos con Amplio Surtido de Productos Mexicanos
Taquería, 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!

wd woodpeckerdesigns
772.370.7053



GERD cont.

MEDICATION

Over-the-counter medications:

- Antacids, which help neutralize stomach acid. Antacids may provide quick relief. But they can't heal an esophagus damaged by stomach acid.
- H-2-receptor antagonists like ranitidine twice a day or famotidine twice a day can reduce stomach acid. These don't act as quickly as antacids but may provide more extended relief.
- Proton pump inhibitors, like Prevacid and Nexium or Prilosec OTC, also can reduce stomach acid. These have effective onset within four days and should be taken 30 to 60 minutes before meals.

- If over-the-counter treatments don't work or you rely on them often, see your doctor. You may need prescription medication and further testing.

Prescribed Medications:

- H-2-receptor antagonists
- Proton pump inhibitors
- Barrier agents like sucralfate 1 hour before meals and at bedtime for 4 to 8 weeks may relieve breakthrough symptoms.

If these do not work, further testing may be required.

Remember that first is lifestyle changes.

Latin Duet cont.

Cesar Boza was born in Masaya, Nicaragua. He started his passion for music early in his life when he started playing the trumpet and saxophone in the school band. In 2007 he began playing with other musicians in "Barrio Loco" a rock band that became very popular in Nicaragua.

They have performed in different festivals like the Hispanic Heritage Festival at the Junction at the Monroe organized by La Buena Tally, the Caribe Festival sponsored by Cross-Cultural Coalition and Rail Road Square, and the Viva Ciclovía Street Fiesta at Fort Walton organized by Latin Flair Events LLC y Conexión Media Group.

Upcoming Events: They will perform for the second time at the "Winter Festival 2021" in December

sponsored by the City of Tallahassee with a special guest: Miriam Watkins, owner of Studio D. Studio D is Tallahassee's dance destination specializing in dance (salsa, bachata, and cha-cha), fitness classes, and social events.

Paula and Cesar will also perform at Venebites' Christmas Party (Venezuelan Food), on Saturday, December, 18th from 7-10 pm. Follow their musical journey and original songs here @paulasofia. cesarboza or visit linktr.ee/paulasofia.cesarboza.

You may also follow or contact them for your next event via: IG: @paulasofiasinger @cesarbozasinger YouTube: paulasofia&cesarboza (850) 815-6035 & (850) 300-2787 www.paulasofia.com

Covid cont.

• "Today's actions demonstrate our commitment to public health in proactively fighting against the COVID-19 pandemic," said Acting FDA Commissioner Janet Woodcock, M.D. "As the pandemic continues to impact the country, science has shown that vaccination continues to be the safest and most effective way to prevent COVID-19, including the most serious consequences of the disease, such as hospitalization and death. The available data suggest waning immunity in some populations who are fully vaccinated. The availability of these authorized boosters is important for continued protection against COVID-19 disease."

"The amendments to the emergency use authorizations to include a single booster dose in eligible populations are based on the available data and information and follows the input from the members of our advisory committee who were supportive of the use of a booster dose of these vaccines in eligible populations," said Peter Marks, M.D., Ph.D., director of the FDA's Center for Biologics Evaluation and Research. "We are also taking action today to include the use of mix and match boosters to address this public health need. We will work to accrue additional data as quickly as possible to further assess the benefits and risks of the use of booster doses

in additional populations and plan to update the healthcare community and public with our determination in the coming weeks."

The agency recognizes that health care providers and COVID-19 vaccine recipients will have questions about booster doses. The individual fact sheets for each available vaccine provide relevant information for health care providers and the vaccine recipients. The agency encourages health care providers to also follow the recommendations that will be provided by the CDC following a meeting of their Advisory Committee on Immunization Practices and formal recommendations signed by the CDC director.

The FDA, an agency within the U.S. Department of Health and Human Services, protects the public health by assuring the safety, effectiveness, and security of human and veterinary drugs, vaccines and other biological products for human use, and medical devices. The agency also is responsible for the safety and security of our nation's food supply, cosmetics, dietary supplements, products that give off electronic radiation, and for regulating tobacco products.

4 Tips cont.

“open” due to the repercussions and continued fluctuations from the pandemic. Although the statistics around Latina-led companies are stark - twice as many Latina-owned companies closed during the COVID-19 pandemic compared to their male counterparts (30% vs. 16%)³ - the suggestions that listed below can help aspiring Latina entrepreneurs on the road to success.

Create a business plan

Having a good idea is NOT enough! Developing a business plan^{*} is the key first step for any business owner. An effective plan can help you prioritize how you spend your time and money, and set measurable goals. It can also help you identify current or future obstacles so that you can better anticipate and avoid potential risks. For example, with the effects of COVID-19, you may have had to create more online offers or improve your company's digital presence. Some of you may have had to change relationships with supply chains and suppliers, or cut back on hiring. Whatever it is, now is the time to examine how you have adapted to the current situation, which of these adaptations you want to continue developing in the future, and then document that in your plan.

Get support from mentors

Latinos are increasingly in an advantageous position to start their own businesses: they are younger, more educated: almost 90% of Latinos post-millennials have graduated from high school. They are contributing to the workforce in greater numbers, buying more homes and closing the wealth gap very quickly. But the last year and a half has reaffirmed what we've always known: it takes a whole people. As women entrepreneurs continue to emerge from the impacts of the pandemic and build from survival to recovery and opportunity, connecting with mentors and other specialists is one of the most powerful and valuable ways to exchange knowledge, share best practices, and learn from each other. Wells Fargo recently partnered with the Nasdaq Entrepreneurship Center, where women entrepreneurs can get complementary support through its flagship 12-week mentoring program, Milestone Mapping Coaching Circle^{*}, to help them overcome key business challenges and at the same time, build a network of mutual support and a connection with mentors. Interested women entrepreneurs can apply to participate, and upon acceptance they will be assigned to a circle.

Find the right guidance and information

Many women may not know where to turn for reliable information to help them with critical business decisions. The good news is that there are many free resources and tools^{*} to help educate women entrepreneurs. The SBA.gov^{*} website is another great starting point. It even offers a version of its site in Spanish. Additionally, the Minority Business Development Agency connects women with resources, events and opportunities to help them achieve success through its Women of Color Entrepreneurship Initiative^{*}. Finally, the United States Hispanic Chamber of Commerce (USHCC)^{*} has more than 200 local chapters designed to support ambitious Hispanic business owners, as well as specific programs for Latina entrepreneurs.

Prepare to get credit

Once you have a business plan, connected with mentors and other specialists, and done your research, preparing for credit will be the critical next step before obtaining financing for your business. It's important to work with a bank that offers tools and resources that make financing easier

to understand, and with a banker who shows you what your business needs to get approved for a loan. Before applying for a small business loan or line of credit, your bank will want to see that your business generates steady cash flow, has low levels of debt, and is in a strong financial position to manage debt payments. The more you know about what bankers want to see in a credit application, the more prepared you will be to seek credit for your business. Likewise, a business plan may also help you obtain financing for your business. For example, to apply for a loan guaranteed by the Small Business Administration (SBA), and some loans and lines of credit for larger businesses, lenders may require a formal written business plan before granting a loan. credit.

By creating or updating a business plan, seeking mentoring opportunities, increasing knowledge, and preparing for credit, more Latina entrepreneurs will be able to succeed.

¹ 2019-state-of-women-owned-businesses-report.pdf (q4cdn.com) (English only)

^{2,3} Key Insights from the 2020 State of Latino Entrepreneurship Report | LatinasinBusiness.us

^{*} Links are only available in English

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
REMOTELY 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

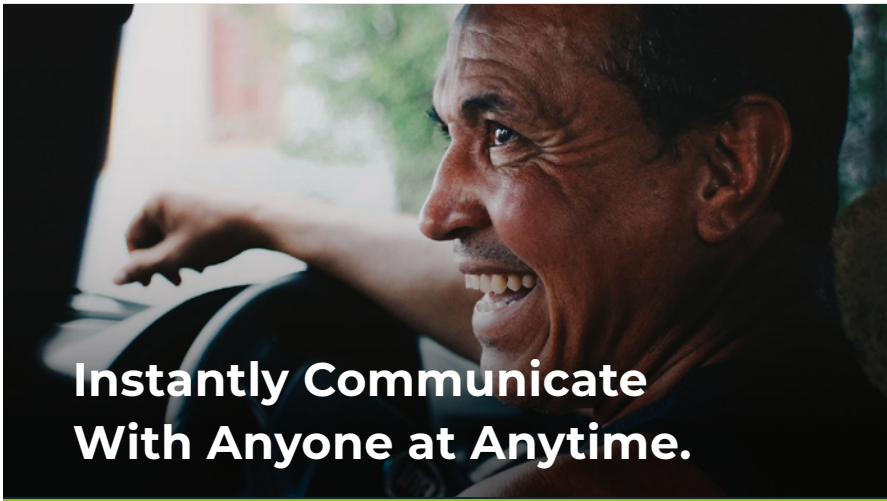
MEDICARE QUESTIONS?

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)



**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

**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
Whatsapp: 1 850 280 81 19

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

Tienda LaMexicana y Taquería

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

¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!"
Tortas – Tacos – Sopes – Burritos – Quesadillas – Platos Especiales
SÁBADO Y DOMINGO – Delicioso Menudo
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.**
[tiendalamexicanadestin](https://www.facebook.com/tiendalamexicanadestin)

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): 11am - 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 (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



PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

10% MILITARY DISCOUNT AND KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



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

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

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

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