

CONEXIÓN

Vol 8 • Issue 8 • August 2022

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

FREE/GRATIS



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



La población del país envejece y se hace más diversa

FUENTE: Oficina del Censo, 30 de junio de 2022, número de publicación CB22-112

30 DE JUNIO DE 2022 – En las últimas dos décadas la población del país ha envejecido continuamente. Desde el 2000, la mediana de edad nacional –el punto en el que la mitad de la población es mayor y la otra mitad es menor– ha aumentado en 3.4 años, y en el 2021 la mediana de edad aumentó en 0.3 años, el mayor aumento en un solo año. Con esto la

mediana llegó a 38.8 años, de acuerdo con las Estimaciones de población del 2021 de la Oficina del Censo de los EE. UU. publicadas recientemente. La mediana de edad para la mayoría de los estados también aumentó del 2020 al 2021, lo cual indica que sus poblaciones están envejeciendo.

continúa en la página 3

Nation Continues to Age as It Becomes More Diverse

SOURCE: Census Bureau, June 30, 2022, Release Number CB22-112

JUNE 30, 2022 – The last two decades have seen the country grow continuously older. Since 2000, the national median age – the point at which one-half the population is older and one-half younger – has increased by 3.4 years, with the largest single-year gain of 0.3 years coming in 2021, bringing it to 38.8 years, according to newly released 2021 Population

Estimates from the U.S. Census Bureau. Median age for most states also increased from 2020 to 2021, indicating their populations are getting older overall.

Only one state's population – Maine – became slightly younger, as its median age decreased from 44.8 in 2020 to 44.7 in 2021.

continued on page 25



Find us on
facebook.

Emerald Coast Funeral Home

Caring for people... Making a Difference

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

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

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

SE HABLA
ESPAÑOL



RAMBANA & RICCI, PLLC IMMIGRATION ATTORNEYS

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



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

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.

Tienda LaMexicana y Taquería

Cynthia Michua
Owner

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

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

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

Grande variedade de produtos brasileiros!

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

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

CONEXIÓN

PUBLISHED BY:
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR
David Triana
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT
Donald Whitney

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

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

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

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

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM
Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS
Lessie Correa

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

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

Conexión es una publicación mensual de Conexión Media Group. Los artículos y editoriales firmados no reflejan necesariamente la opinión del periódico y son responsabilidad exclusiva de sus autores. Conexión no es responsable, ni 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

La población cont.

Solo la población de un estado –Maine– se tornó ligeramente más joven, cuando su mediana de edad disminuyó de 44.8 en 2020 a 44.7 en el 2021.

Una nación que envejece - Cambio en la edad media por condado: 1 de julio de 2020 al 1 de julio de 2021

La mediana de edad de más de la mitad (57 %) de los condados y equivalentes de los EE. UU. aumentó, y el 74 % por ciento de los condados tenían medianas de edad más altas que la mediana de edad del país. Seis condados tenían medianas de edad mayores o iguales a 60 años, entre los cuales se encuentran dos condados en la Florida: Sumter (68.3 y Charlotte (60.2).

Las áreas estadísticas metropolitanas consisten en uno o más condados completos, o equivalentes de condados, y al menos un área urbana con una población de 50,000 habitantes o más. La mediana de edad aumentó en alrededor del 76 % de las áreas metropolitanas (290) entre el 2020 y el 2021. Provo-Orem, UT fue el área metropolitana con la mediana de edad más baja en el 2021. Por otra parte, The Villages, FL, tuvo la más alta mediana de edad: 68.3 años.

Regionalmente, el Noreste tenía la población más vieja en el 2021 con una mediana de edad de 40.4, seguido por el Medio Oeste (39.0), el Sur (38.6) y el Oeste, que experimentó el mayor aumento, 0.3 años para llegar a 37.7.

Un país con más diversidad

Nota: Las referencias a composiciones de raza y origen hispano son para grupos de raza solamente o en combinación, o para poblaciones hispanas de cualquier raza a menos que se especifique de otra manera.

A la vez que envejece, la población del país también se torna más diversa. A nivel nacional, todos los grupos raciales y de origen hispano experimentaron aumentos de la población, a diferencia de la población blanca que disminuyó ligeramente en un 0.03 %. Entre las categorías de raza u origen hispano, la población nativa de Hawái y de otras de las islas del Pacífico fue la de más rápido crecimiento entre el 2020 y el 2021, con un aumento del 1.54 % en ese periodo de 12 meses. Hispano (de cualquier raza)

fue la categoría de raza u origen hispano con mayor aumento de población y la segunda de más rápido crecimiento, con un aumento de 767,907, o el 1.24 %.

Otros datos destacados para cada categoría de raza u origen hispano y Puerto Rico:

Blanca: La población blanca en los Estados Unidos era de 260,183,037 en el 2021, una disminución del 0.03 %, o 79,836 personas, desde el 2020.

California tenía la mayor población blanca, con un total de 29,365,260, seguida por Texas con una población blanca de 23,593,392. Texas también experimentó el mayor aumento de población blanca, con un incremento de 184,747 en el 2021.

Negra o afroamericana: En el 2021 la población negra de los Estados Unidos era de 49,586,352, un aumento del 0.7 % desde julio del 2020. En el 2021 la población negra constituía el 14.9 % de la población del país.

Texas tenía la mayor población negra en el 2021, con un total de 4,190,554, un aumento de 83,478 (2.0 %) desde julio del 2020. Idaho tuvo el más rápido crecimiento de la población negra, con un incremento del 5.7 % entre el 2020 y el 2021.

Asiática: En el 2021, la población asiática de los Estados Unidos era de 23,962,215, un aumento de 281,167, o el 1.2 %, desde del 2020.

California tenía la mayor población asiática (7,139,394), seguida por Nueva York (2,032,935) y Texas (1,842,911), respectivamente. Idaho, con un incremento del 5.4 %, tuvo el más rápido crecimiento de la población asiática en el 2021.

Indígena de las Américas o nativa de Alaska: La población indígena de las Américas y nativa de Alaska llegó a 7,206,898 entre julio del 2020 y julio de 2021, un aumento de 74,291, o el 1.0 %. California tenía la mayor población indígena de las Américas y nativa de Alaska con 1,121,423, seguida por Oklahoma con 574,171. Idaho tuvo el más rápido crecimiento de la población indígena de las Américas y nativa de Alaska en el país, con un incremento del 3.3 %, mientras que Texas tuvo el mayor aumento de esta población, con un incremento de 11,328 para llegar a 510,537.

continúa en la página 24



Hablemos de Turismo

Por Martin Owen
Owen Organization LLC, owenorganization.com



Soy fanático de los programas de televisión sobre viajes y hospitalidad. Búscame una serie sobre hoteles y me engancho. Los programas sobre aeropuertos y líneas aéreas mantendrán mi atención durante horas. No me refiero a los tipos de producciones “sensacionalistas” que buscan exposiciones, sino más bien al tipo detrás de escena que muestra cómo se están desarrollando las industrias y, por supuesto, recientemente, cómo están cambiando para hacer frente a las situaciones actuales.

Recientemente ha habido una serie llamada ‘Los viajes en tren más panorámicos del mundo’. Creo que se ha mostrado en el Reino Unido y también en Australia. No creo que se haya transmitido en canales de televisión regulares aquí, pero puede estar disponible en algunos servicios de transmisión y, por supuesto, Internet es una excelente manera de encontrar dichos programas.

Los temas han sido muy variados y van desde los principales trenes de larga distancia como The Orient Express en Europa, The Ghan en Australia

(Melbourne y Adelaide a Alice Springs y Darwin) hasta algunas rutas muy cortas. Los ejemplos incluyen el Glasgow a la isla de Skye en Escocia y los trenes en América del Sur y Portugal.

Recientemente presentaron un tren llamado Rocky Mountaineer. Esto viene en dos variedades, el tren canadiense original que va desde Vancouver a través de las Montañas Rocosas canadienses, y la ruta más nueva aquí en los EE. UU. que va desde Denver, Colorado hasta Moab en Utah. Tuve la suerte de viajar en el tren de EE. UU. el otoño pasado. Fue una experiencia excepcional. El paisaje era variado y hermoso y el servicio a bordo fue realmente muy bueno.

La mayoría de los trenes que aparecen en esta serie de televisión son rutas turísticas específicas que incluyen alojamiento, comidas y excursiones. Estos parecen ser un tipo de ‘crucero terrestre’ sin la gran cantidad de otros pasajeros que experimentamos en los cruceros marítimos y, por supuesto, sin el requisito de viajar en el mar, lo que para mí es una gran ventaja ya que

no soy bueno con el mareo. ¡pero muy feliz con los viajes en tren y avión!

Sin embargo, un buen número de trenes son auténticos servicios ferroviarios locales que simplemente pasan por áreas de extraordinaria belleza natural. Están disponibles para reservar a través de su amigable agente de viajes local o, de hecho, si se encuentra en el área durante

sus vacaciones, simplemente puede presentarse y continuar.

El concepto de estos viajes panorámicos en tren está ganando popularidad y ofrece una forma completamente nueva de planificar las vacaciones. Bueno, digo nuevos, pero, por supuesto, los trenes han existido durante muchos años y simplemente se cayeron de las listas de deseos de

continúa en la página siguiente



**BIG BEND
RESTAURANT
SUPPLY**





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

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

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



**SOUTHERN STAR
IMMIGRATION**

TELÉFONO GRATUITO

866.925.5376



Stanley P. Walker

Abogado

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

WWW.SOUTHERNSTARIMMIGRATION.COM

la mayoría de las personas. Me alegro de que regresen. Hay bastantes aquí en los EE. UU. y Amtrak está tratando de generar bastantes más.

Otra tendencia del turismo ferroviario son los ferrocarriles patrimoniales que se han establecido en todo el mundo. Una vez más, líneas bastante locales donde los voluntarios manejan trenes de vapor revividos solo para los turistas. Creo que en realidad los voluntarios los manejan por su propio interés, pero nosotros los turistas nos beneficiamos y nuestros dólares del turismo se destinan a la restauración y preservación de las antiguas líneas.

Creo que todo esto es parte de la bienvenida tendencia en el turismo de descubrir nuevas actividades para atraer visitantes. Particularmente bienvenido es que están dirigidos a un número menor de viajeros que evitan

las grandes multitudes de los parques temáticos, cruceros marítimos, etc., y se concentran en servicios y experiencias más personalizados. Siendo un poco “loco de tren”, estoy totalmente a favor.

Solo una actualización sobre el turismo aquí en la costa norte del Golfo, estoy seguro de que le complacerá saber que las visitas se mantienen bien durante la temporada de verano. La tendencia es que nuestros turistas se dispersen a lo largo del año, en lugar de que todos vengan al mismo tiempo en el verano. Eso es bueno para nosotros, los lugareños, ya que las carreteras no están tan concurridas, pero significará que los trabajos de turismo se están volviendo menos estacionales y más durante todo el año. Tendré más actualizaciones sobre los éxitos que el negocio del turismo está experimentando a nivel local el próximo mes.

quite happy with train and air travel!

However, quite a number of the trains are genuine local rail services that just happen to go through areas of outstanding natural beauty. They are available to book through your local friendly travel agent or indeed if you're in the area while on vacation, you can just turn up and get on.

The concept of these scenic rail trips is growing in popularity and offer a whole new way to plan vacations. Well, I say new, but of course the trains have been around for very many years they just fell off most people's wish lists. I glad that they are returning. There are quite a few here in the USA and Amtrak is trying to generate quite a few more.

Another rail tourism trend is the heritage railways that have become established all over the world. Again, pretty much local lines where volunteers run revived steam trains just for the tourists. I think actually the volunteers run them for their own interest, but we tourists benefit and our

tourism dollars go into the restoration and preservation of the old lines.

I think this is all part of the welcome trend in tourism to discover new activities to attract visitors. Particularly welcome is that they're aimed at smaller numbers of travelers avoiding the huge crowds of the theme parks, sea cruises etc., and are concentrating on more personalized service and experiences. Being a bit of a 'train nut', I'm all in favor.

Just an update on tourism here on the Northern Gulf Coast, I'm sure you'll be pleased to hear that visitation is holding up well throughout the summer season. The trend is that our tourists are becoming spread out throughout the year, rather than all coming at one time in the summer. That's good for us locals as the roads are not quite so crowded, yet it will mean that tourism jobs are becoming less seasonal, and more year-round. I should have more updates on the successes the tourism business locally is experiencing next month.

Let's Talk About Tourism

Por Martin Owen: Owen Organization LLC, owenorganization.com

I'm a fan of TV programs about travel and hospitality. Find me a series about hotels and I'm hooked. Programs about airports and airlines will hold my attention for hours. I'm not talking about the 'sensational' types of productions that are looking for exposés, but more the behind-the-scenes type that show how the industries are developing and of course recently, how they are changing to cope with current situations.

Recently there has been a series called 'The World's Most Scenic Railway Journeys'. I believe it's been shown the United Kingdom and also Australia. I don't think it's been broadcast on regular TV channels here, but may be available on some streaming services, and of course the internet is a great way to find such programs.

The subjects have been very varied and range from major, long-distance trains like The Orient Express in Europe, The Ghan in Australia (Melbourne and Adelaide to Alice

Springs and Darwin) to some very short routes. Examples include the Glasgow to The Isle of Skye in Scotland, and trains in South America and Portugal.

Recently they featured a train called the Rocky Mountaineer. This comes in two varieties, the original Canadian train that runs from Vancouver through the Canadian Rocky Mountains, and the newer route here in the USA that goes from Denver, Colorado to Moab in Utah. I was lucky enough to travel on the USA train last fall. It was an exceptional experience. The scenery was varied and beautiful and the on-board service was really very good.

Most of the trains featured in this TV series are specific tourist routes which include overnight accommodation, meals and excursions. These seem to be a type of 'land cruise' without the large numbers of other passengers we experience on sea cruises and of course no requirement to travel on the sea, which for me is a great advantage as I'm not good with sea sickness but

TALLY Arepas

TEQUEÑOS \$1

CACHAPAS \$5

AREPAS \$7

EMPANADAS \$3

PEPITOS \$10

305-878-5573

we do cantina

SPECIALS delivery free

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

Facebook, Instagram, Twitter icons

we do cantina logo



Perdonemos como queremos ser perdonados

Por Sheryl Boldt

¿Cuántas veces te has arrepentido de tu comportamiento grosero o irreflexivo? ¿Cómo afecta tus relaciones cuando tus acciones no reflejan a tu Salvador?

¿Qué pasaría si la persona a la que ofendiste te ofreciera rápidamente perdón y gracia? ¿Su acto de gracia hacia ti cambiaría el resultado?

Del mismo modo, aquellos que son groseros y desconsiderados con nosotros también podrían beneficiarse si fuéramos más rápidos en ofrecerles misericordia, en lugar de aferrarnos a nuestros rencores.

Pidámosle a Dios que nos ayude a practicar el versículo de esta semana con tanta frecuencia como quisiéramos que otros lo practicaran con nosotros. Efesios 4:32 (NVI) dice: “Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios os perdonó a vosotros en Cristo”.

¿Qué pasa si la persona que nos lastimó rápidamente se arrepintió de sus acciones? ¿No hemos actuado de una manera menos que la de Cristo con alguien, pero debido a nuestro orgullo o vergüenza, nunca encontramos el coraje para corregirlo?

¿Qué pasaría si viéramos a quienes nos lastiman como personas imperfectas, pero de buena voluntad? La forma en que necesitamos desesperadamente que otros nos vean.

Esta semana, mientras meditamos en Efesios 4:32, pidamos a Dios que nos ayude a recordar las veces que ha perdonado nuestras faltas, y

que nos ayude a ser tan pacientes y misericordiosos con los demás como lo es con nosotros. ¿Puedes pensar en una mejor manera de ayudar a aquellos que nos han lastimado a comenzar a sanar de su propio comportamiento arrepentido? ¿Puedes pensar en una forma más honorable de comenzar la reconciliación que elegir la gracia?

Cuanto más agradecemos a Dios por Su infinita gracia y misericordia, más podemos reflejar nuestra identidad en Él con aquellos con quienes compartimos la vida. Apuntemos a hacerlo bien. Busquemos destruir el plan del enemigo para evitar que experimentemos una forma de vida mejor y más parecida a Cristo.

Estoy absolutamente asombrada de cuánto me ama Dios, incluso en mis peores días. Su amor me hace querer amar mejor a los demás, incluso en sus peores días.

Oremos:

Padre, gracias por Tu infinita misericordia hacia mí. Ruego que Tu amor por (y en) mí me obligue a perdonar a los demás de la misma manera que Tú me perdonas a mí. Amén.

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

Let's forgive like we want to be forgiven

By Sheryl Boldt



How many times have you regretted your rude or thoughtless behavior? How does it affect your relationships when your actions don't reflect your Savior?

What if the person you offended quickly offered you forgiveness and grace? Would their act of grace toward you change the outcome? Likewise, those who are rude and thoughtless toward us might also benefit if we were quicker to offer mercy to them, rather than holding onto our grudges.

Let's ask God to help us practice this week's verse as often as we'd want others to practice it with us. Ephesians 4:32 (ESV) says, “Be kind to one another, tenderhearted, forgiving one another, as God in Christ forgave you.”

What if the person who hurt us quickly regretted their actions? Have we not acted in a less than Christ-like way to someone, but due to our pride or shame, never found the courage to make it right?

What would happen if we viewed those who hurt us as imperfect but good-willed people? The way we desperately need others to see us.

This week, as we meditate on Ephesians 4:32, let's ask God to

help us remember the times He has forgiven our faults – and to help us be as longsuffering and merciful toward others as He is with us. Can you think of a better way to help those who have hurt us begin to heal from their own regretful behavior? Can you think of a more honoring way to begin reconciliation than by choosing grace?

The more we thank God for His endless grace and mercy, the more we're able to reflect our identity in Him with those we share life with. Let's aim to do this well. Let's seek to destroy the enemy's plan to keep us from experiencing a better, more Christ-like way of living.

I'm in absolute awe of how much God loves me – even on my worst days. His love makes me want to love others better – even on their worst days.

Let's pray:

Father, thank You for Your endless mercy toward me. I pray that Your love for (and in) me will compel me to forgive others the same way You forgive me. Amen.

¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

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

Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081

kismethinfluencermarketing@gmail.com



LEON COUNTY GOVERNMENT

People Focused. Performance Driven.

El condado de Leon invita a los artistas a enviar obras de arte para la exhibición que celebra el Mes de la Herencia Hispana

El gobierno del condado de Leon invita a los residentes de todas las edades a enviar obras de arte para una próxima exposición titulada “Cultura Tallahassee: una celebración de la herencia hispana”. Las obras de arte se exhibirán en la biblioteca principal del centro del condado de Leon del 15 de septiembre al 14 de octubre para celebrar el Mes de la Herencia Hispana. La fecha límite para la presentación es el lunes 29 de agosto a las 23:59. EST. Envíe obras de arte en línea para participar.

Para obtener más información y enviar obras de arte para su consideración, visite LeonCountyFL.gov/HispanicHeritageMonth. Los ciudadanos pueden visitar cualquier sucursal de la biblioteca para obtener ayuda con su solicitud en línea.

Se invita al público a asistir a una celebración de inauguración de la

exhibición el jueves 15 de septiembre de 6 a 8 p.m. en el segundo piso de la Biblioteca Principal del centro. El Mes Nacional de la Herencia Hispana se lleva a cabo anualmente del 15 de septiembre al 15 de octubre para celebrar la cultura, herencia e historia hispanas. Además de la exposición de arte, el gobierno del condado de Leon organizará eventos durante todo el mes y compartirá listas de lectura, exhibiciones de libros y listas de películas para que todos las disfruten.

Para obtener más información, comuníquese con Sally Mason, Gerente de Servicios de Aprendizaje y Fuerza Laboral, al (850) 606-2665 / MasonSa@LeonCountyFL.gov Relaciones con la Comunidad y los Medios del Condado de Leon al (850) 606-5300 / CMR@LeonCountyFL.gov.

Leon County Invites Artists to Submit Artwork for Exhibition Celebrating Hispanic Heritage Month

Leon County Government invites residents of all ages to submit artwork for an upcoming exhibition titled “Cultura Tallahassee: A Celebration of Hispanic Heritage.” Artwork will be displayed at the downtown Leon County Main Library from September 15 through October 14 in celebration of Hispanic Heritage Month. The deadline for submission is Monday,

August 29 at 11:59 p.m. EST. Submit artwork online to participate.

For more information and to submit artwork for consideration, visit LeonCountyFL.gov/HispanicHeritageMonth. Citizens may visit any library branch location for assistance with their online application.

The public is invited to attend an opening celebration of the exhibit on Thursday, September 15 from 6–8 p.m. on the second floor of the downtown Main Library.

National Hispanic Heritage Month is held annually from September 15 through October 15 in celebration of Hispanic culture, heritage, and history. In addition to the art exhibition, Leon County Government will host events

throughout the month as well as share reading lists, book displays, and movie watchlists for all to enjoy.

For more information, contact Sally Mason, Learning & Workforce Services Manager, at (850) 606-2665 / MasonSa@LeonCountyFL.gov or Leon County Community and Media Relations at (850) 606-5300 / CMR@LeonCountyFL.gov.

REVIVE MY BUSINESS EVENT

COME HEAR LOCAL BUSINESS OWNERS AND INDUSTRY LEADERS SHARE REAL EXPERIENCES OF HOW THEY FACED DIFFICULT SITUATIONS, OVERCAME THEM AND THRIVED! FEATURED SPEAKERS INCLUDE RICHARD MUÑIZ, PRESIDENT OF ISAIAH ENGINEERING, AND MARK MOSES, OWNER OF WOODMARK DESIGNS.

JOIN US ON SEPTEMBER 15 AT 6:30 AT SPRINGHILL COLLEGE 4000 DAUPHIN ST. MOBILE, ALABAMA 36608 FREE EVENT!



EVENT IS IN BYRNE MEMORIAL HALL

EVENT HOSTED BY KISMETH MELENDEZ, OWNER OF INFLUENCER MARKETING AND FOUNDER OF HISPANIC COMMUNITY SERVICES, AND MATTHEW AND RACHEL CUCCIAS, OWNERS OF FOIA PROFESSIONAL SERVICES

VISIT WWW.REVIVEMYBUSINESS.ORG FOR MORE DETAILS

¿Te Sientes Cansado?

Por Nelsi Rossi - www.sanidadespiritual.com

¿No has sabido, no has oído que el Dios eterno es Jehová, el cual creó los confines de la tierra? No desfallece, ni se fatiga con cansancio, y su entendimiento no hay quien lo alcance. El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas. (Isaías 40:28-29)

Los seres humanos, creados a imagen y semejanza de Dios nos cansamos. Esta particularidad no es producto del diseño divino, sino como consecuencia del pecado desde la caída de nuestros primeros padres Adán y Eva.

El cansancio no solamente se experimenta a nivel físico, sino a nivel del alma, lo cual yo diría que es mucho peor. Por consiguiente, se oye decir: ¡Estoy cansado de hacer lo mismo todos los días! Estoy cansado de esta situación. Cansado de las injusticias. Cansado de esto. Cansado de aquello.

¿Qué le dirías a una persona que se siente cansada?

Digamos lo que Jesús diría:

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; (Mateo 11:28-29)

Después de citar las Santas Escrituras y después de haber escuchado a la persona, el siguiente paso sería orar. De esta manera damos cumplimiento a la Ley de Cristo que dice:

- Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo. (Gálatas 6:2)

- El amor no hace mal al prójimo; así que el cumplimiento de la ley es el amor. (Romanos 13:10)

Nótese bien que cuando Dios dice “sobrellevad los unos las cargas de los otros”, nos está indicando de manera imperativa que juntos debemos hacerlo.

De modo que no hay otra alternativa sino tomar las cargas y obedecer.

Algo está bien claro: No podemos sobrellevar los unos las cargas de los otros, sino a través de la oración. Así es como tomamos nuestras propias cargas y las cargas de otros y las entregamos al Señor Jesús, al único que nos hace descansar. Dar palmaditas en la espalda. Alentar con palabras bien intencionadas. Decir “¡Lo siento!”. Plantear propuestas usando la sabiduría humana. Hacer juicios acusatorios o ignorar la condición del otro no brinda ninguna solución. La única y mejor alternativa es JESÚS.

Vengamos a Jesús. Oigamos hoy la voz del Dios Eterno, del que Creó los cielos y la tierra. Oigamos la voz de aquel que se ofreció a sí mismo en la cruz para morir por ti y por mí. El que venció la muerte. El que resucitó al tercer día y está sentado a la diestra del Padre. El que está vivo y reina por los siglos de los siglos. El que no se fatiga ni se cansa, ¡El único que puede llevar nuestras cargas y hacerlas como nada!

¿Quieres tú también experimentar descanso? Ven a mí si estás cansado te dice mi Jesús. Sé cómo hacerlo pues soy humilde y manso, Yo soy el que convierto tus tinieblas en luz.

Jesús da nuevas fuerzas al que no tiene ninguna, Él no se fatiga con cansancio, tampoco desfallece. Ven ahora, recurre a Jesucristo porque él te asegura, Que puede llevar tus cargas y también te fortalece.

Gracias por los confines de la tierra crear, Dios que no te cansas en ninguna manera. Gracias Señor porque nunca vas a desmayar, Oyendo cuando clamamos de manera sincera. No te fatigas, no te cansas, tampoco desfalleces, Esta fiel promesa nos produce gran tranquilidad. Pues, la palabra de Dios para siempre permanece, ¡Y si Dios lo ha dicho, con seguridad Dios lo hará!

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Equilibra tu Energía Femenina

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

Somos un todo.

En nuestro interior conviven la energía femenina y la masculina. Es algo que no tiene que ver con la identidad sexual ni con el género, sino con la fuerza interior que nos habita. Ambas energías conviven y se complementan como un todo, permitiéndonos manifestar lo que deseamos en la realidad.

No sé si eres de la misma escuela de la vida que yo fui, donde la mujer, para crecer, más de una vez se ve obligada a masculinizarse y resolver todo por sí misma. Muchas mujeres hemos heredado modelos matriarcales muy fuertes, en donde no había opción que hacer todo solas, sin ayuda, y eso nos ha vuelto impenetrables, autosuficientes, emisoras, pero no receptoras.

La energía masculina nos retrotrae a la acción, a la conquista, a la caza, a la competencia y, muchas veces, a la comparación y a la pelea.

La energía femenina es receptiva, envolvente, sensorial, cálida, creativa, es el respeto por nuestro placer, la búsqueda de lo que nos motiva y hace bien, la autogestión de nuestra vocación. Salir a buscar lo que deseamos, pidiendo ayuda, disfrutando el proceso, sin competir, hermanadas, aprendiendo unas de otras, cada una aportando su granito de arena para empoderarnos cada día más.

Podemos equilibrar nuestra energía femenina desde un nuevo lugar, desde lo receptivo, aprendiendo de a poco a soltar la autosuficiencia y atendiendo

nuestras necesidades de espacio, a nuestras necesidades emocionales, a nuestros tiempos libres, aprendiendo el arte de delegar y de confiar más en los demás. Mi búsqueda tuvo que ver con la necesidad de sanar mi linaje femenino, y aún sigo ahondando en el día a día en este tema.

Necesitamos entender que tener espacios propios no es perder el tiempo sino recargarnos de nosotras mismas, y que el “yo puedo” nos ha aislado y cansado hasta físicamente por habernos recargado de responsabilidades por el sólo hecho de no pedir ayuda.

Comprender que la vulnerabilidad no tiene relación con la debilidad. Ser compasivas no es incompatible con poner límites o ser comprensivas. La clave es la autoconfianza, ser tolerantes pero firmes cuando sea necesario, tener valores de base que no sean negociables y ser amables e impecables con la palabra.

Poder hablar, intercambiar opiniones, expresar un desacuerdo, no deberían ser actos violentos ni generar conflictos. Es un arte trabajar con otros, y es un arte que aprendemos en el día a día. Es importante ahondar en la comunicación, y poner límites firmes, pero amorosamente.

Eso no es contrario con ser femeninas y sensibles: la sensibilidad es una inteligencia que, usada sabiamente, nos lleva muy lejos, a nuestro mejor regalo: la intuición. ¡Feliz Inicio de Agosto!

English version page 21

PAEC Migrant Education Program



Quincy/Mariana Area

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

Chipley/DeFuniak Springs Area

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



If you can **think** it!! We can **ink** it!!

Si puedes pensarlo !! ¡¡Podemos entintarlo !!

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

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

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



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

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

850.664.6183



COFFEE COMPANY.

PERFECT Blend

SOME COME FOR COFFEE,
OTHERS COME FOR HOPE

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

7552 Navarre Pkwy. | Ste. 33 | Navarre FL 32566 | 850.710.7210
perfectblendnavarre@gmail.com | [f](#) /perfectblendcoffeeco



SOUTHERN STAR
IMMIGRATION

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



Haciendo la Película “HOME POLICIES”

Por Nick Smith

La comedia es importante. El humor puede ayudarnos a seguir adelante cuando los tiempos son difíciles. Compartimos chistes privados con nuestra familia y amigos. Reírnos con nuestros compañeros de trabajo nos ayuda a pasar el día.

Un set de filmación es un espacio de trabajo que se nutre de una buena moral y una sensación de impulso. He estado en algunos sets de películas que son mortalmente serios, pero mi entorno de trabajo favorito está lleno de alegría. Un estado de ánimo ligero hace que las largas horas y la cadencia repetitiva sean mucho más agradables al paladar; por ejemplo, 18 horas en el set con John Hannah (La Momia) pasaron volando.



Si estamos filmando uno de mis guiones, a veces me río de mis propios chistes. Pero es la forma en que los actores pronuncian sus líneas lo que realmente me hace cosquillas. Un ejemplo: tuve que contenerme para no estallar en carcajadas cuando James Poule (El síndrome de Parker) interpretó a Miles Spinetti en Home Policies, un cortometraje producido en el noroeste de Florida.

Miles es un ministro del parlamento británico cuya opinión sobre sí mismo es tan alta como su popularidad. Su popularidad se debe en parte a su redactor de discursos Jonathan

O’Shea, interpretado por Thomas Carter Rochester (Corsicana). Miles tiene problemas para comunicarse con su esposa, Mildred, interpretada por Daphne Lewis (Mother Stands for Comfort). Le pide a Jonathan que lo ayude a escribir un diálogo que pueda usar. Cue una serie de momentos incómodos mientras Miles intenta las líneas en Mildred.

Las actuaciones de James, Daphne y Thomas son divertidísimas. Me encantó la forma en que aportaron matices adicionales a los personajes cómicos. Me preocupaba que Daphne no tuviera suficiente material para construir, ya que su personaje solo habla en una escena. Pero demostró que no es necesario tener un diálogo prolijo para crear una personalidad tridimensional en la pantalla. Del mismo modo, Thomas tomó un personaje que habría sido zalamero y lo hizo carismático, mientras que James hizo que su MP grosero simpático.

Home Policies se desarrolló originalmente a fines de la década de 1990. Un primer borrador aparece en mi primer libro sobre escritura de guiones de Spinetti. Dado que se trata de un político bufón, lamentablemente sigue siendo tan relevante hoy como lo fue hace 20 años.

Home Policies permaneció en el estante durante mucho tiempo, ocupando un segundo plano frente a los largometrajes. Era una comedia que siempre quise contar. Dado que la mayoría de mis películas son serias y/o de miedo, tenía muchas ganas de filmar una comedia. En 2021 decide en el elenco de Home Policies y el guión finalmente se filmó en junio de 2022.

El director de fotografía Kevin Almodóvar es paciente, tiene una ética de trabajo contagiosa y nunca tiene



miedo de decir lo que piensa. Hemos trabajado juntos varias veces y siempre me impresionan los resultados de su trabajo con la cámara. Respaldo por un equipo excepcional y mi compañera productora Elesia Marie, Kevin pudo tomar las locaciones (espacios pequeños con opciones limitadas de ángulos) y contar una historia que debería verse genial en la pantalla grande.

También usamos nuestro espacio limitado para contar una historia más divertida. Decidimos que Miles se acercaría claustrofómicamente a Jonathan, lo que haría que el redactor de discursos se sintiera muy incómodo. Los resultados son espléndidamente tontos.

La música estará compuesta por el músico emergente Eden Luberto, quien estudiará en la Universidad Estatal de Florida a finales de este año. Su álbum 6 pies bajo tierra está en Spotify. Una vez que se agregue la música, la película estará lista para los festivales en el otoño.

Miles Spinetti es un hombre del pueblo, gente estúpida. En la vida real, elegimos políticos con la esperanza de que hagan lo correcto y nos ayuden a vivir una buena vida. Desafortunadamente, el sistema a menudo los bloquea a ellos y a nosotros. El cine es una forma de hablar y, al igual que otras formas de arte, puede socavar ese sistema indiferente, incluso si es solo una pequeña broma a la vez.

English version next page

hacemos tres cosas sencillas:

AMAR
a Dios

HACER
el bien

CONTAR
Su historia



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

The Making of HOME POLICIES

By Nick Smith

Comedy is important. Humor can keep us going when times are hard. We share private jokes with our family and friends. Laughing with our workmates helps us get through the day.

A film set is a workspace that thrives on good morale and a sense of momentum. I've been on some films sets that are deadly serious but my favorite working environment is full of joy. A light mood makes the long hours and repetitive cadence much more palatable; for example, 18 hours on set with John Hannah (The Mummy) flew by.

If we're filming one of my scripts, sometimes I laugh at my own jokes. But it's the way the actors deliver their lines that really tickles me. A case



in point: I had to stop myself from bursting out laughing when James Poulé (The Parker Syndrome) played Miles Spinetti in Home Policies, a short film produced in Northwest Florida.

Miles is a British Minister of Parliament whose opinion of

himself is as high as his ratings. His popularity is partly due to his speechwriter Jonathan O'Shea, played by Thomas Carter Rochester (Corsicana). Miles is having trouble communicating with his wife, Mildred, played by Daphne Lewis (Mother Stands for Comfort). He asks Jonathan to help him write some dialogue he can use. Cue a series of awkward moments while Miles tries the lines on Mildred.

James, Daphne and Thomas' performances are hilarious. I loved the way they brought extra nuances to comedic characters. I was concerned that Daphne would not have enough material to build on, as her character only speaks in one scene. But she proved you don't need wending wordy dialogue to create a three-dimensional persona on screen. Likewise, Thomas took a character that would have been smarmy and made him charismatic, while James made his boorish MP sympathetic.

Home Policies was originally developed in the late 1990s. An early draft appears in my first book about Spinnet Screenwriting. Since it's about a buffoonish politician, it's sadly still as relevant today as it was 20 years ago.

Home Policies sat on the shelf for a long time, taking a back seat to feature films. It was a comedy I always wanted to tell. Since most of my movies are serious and/or scary, I was itching to film a comedy. In 2021 I cast Home Policies and the script was finally filmed in June 2022.

Director of Photography Kevin Almodovar is patient, has an infectious work ethic and is never afraid to speak his mind. We have worked together several times and I am always impressed by the results of his camerawork. Backed up by an exceptional crew and my fellow producer Elesia Marie, Kevin was able to take the locations – small

continued page 29

CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

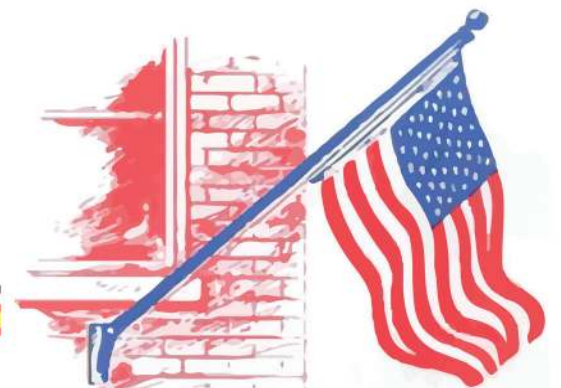


25% - 30% DISCOUNTS FOR NEW CLIENTS!

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

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

¡Incluye anuncio GRATIS en página web de Conexión, apoyo por Redes Sociales y más!



**UNBEATABLE
ADVERTISING SPECIALS
INMEJORABLES OFERTAS
PUBLICITARIAS**

REACH A MULTICULTURAL AUDIENCE WITH OUR POLITICAL CAMPAIGN SPECIALS!

850.368.3505 • conexionflorida.com



¿Protegerías a tus hijos del cáncer si pudieras?

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

VPH: el virus del papiloma humano es un virus común transmitido por contacto sexual que puede causar verrugas genitales y cáncer de cuello uterino y de pene. El virus del VPH se ha relacionado con otros tipos de cáncer, incluidos los de vagina, vulva, ano, boca y garganta.

¿Sabes que existe una vacuna contra el cáncer?

Gardasil, una vacuna contra el VPH, previene la infección por 9 tipos de VPH. Estos 9 tipos son responsables de la mayoría de los cánceres de cuello uterino y las verrugas genitales. La vacuna puede reducir el riesgo de una mujer de padecer cáncer cervical, vaginal o anal y verrugas genitales. En los hombres reduce el riesgo de cáncer de pene o anal y verrugas genitales.

Gardasil está aprobado para niños y adultos de 9 a 26 años.

El Comité Asesor sobre Prácticas de Vacunación (ACIP) recomienda:

- Los niños que comienzan la serie de vacunas antes de cumplir 15 años solo necesitan dos dosis para estar completamente protegidos.

- Las personas que comienzan la serie a los 15 años o más y con ciertas condiciones que debilitan el sistema inmunológico necesitan tres dosis para estar totalmente protegidas.

La vacuna contra el VPH no protege contra todos los tipos de VPH que pueden causar cáncer de cuello uterino.

Gardasil no protege contra otras infecciones de transmisión sexual. Las niñas y las mujeres aún deben someterse a exámenes pélvicos y de Papanicolaou regulares para buscar signos tempranos de cáncer de cuello uterino y cambios precancerosos.

Cada dosis de la vacuna puede costar alrededor de \$250. Afortunadamente, muchas compañías de seguros de salud cubren la vacuna contra el VPH. Algunos programas ayudan a las personas sin seguro a vacunarse a bajo costo o sin costo alguno. El costo bien vale la pena, ya que puede proteger contra ciertos tipos de cáncer en el futuro.

¡Vacune y proteja a su hijo!



Would you protect your children from cancers if you could?

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

HPV - human papillomavirus is a common virus transmitted by sexual contact that can cause genital warts and cervical and penile cancers. The HPV virus has been linked to other cancers, including vaginal, vulva, anal, mouth, and throat cancers.

Do you know there is a vaccine against cancer?

Gardasil, a vaccine against HPV, prevents infection from 9 types of HPV. These 9 types are responsible for most of cervical cancers and genital warts. The vaccine can reduce a woman's risk of cervical, vaginal, or anal cancer and genital warts. In men it reduces the risk of penile, or anal cancer and genital warts.

Gardasil is approved for children and adults ages 9 through 26 years.

The Advisory Committee on Immunizations Practices (ACIP) recommends:

- Children who start the vaccine series before their 15th birthday need only two doses to be fully protected.
- People who start the series at age 15 or older and with certain conditions that weaken the immune system need three doses to be fully protected.

HPV vaccine does not protect against all types of HPV that can cause cervical cancer.

continued page 19

SABOR A MEXICO

A Taste of México

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

Try our
NEW
Hawaiian
Fajita!

2 X 1 MARGARITAS FRIDAYS

OPEN 7 DAYS A WEEK!

Sun. - Thurs. 11am - 9pm
Fri. & Sat. 11am - 10pm

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



Asma bronquial

Por César Antonio Boza, MD. Hospital HIMA
San Pablo, Caguas, PR

El asma es una enfermedad

obstructiva reactiva común de las vías respiratorias causada por una inflamación y una broncoconstricción que provocan un aumento de la resistencia al flujo de aire. Esta condición afecta a 26 millones de personas en los Estados Unidos. Es la enfermedad crónica más común en la infancia que afecta a unos 7 millones de niños en los Estados Unidos.



Los pacientes con asma comúnmente se quejan de tos por la noche o temprano en la mañana, sibilancias y disnea (dificultad para respirar), pero también pueden reclamar opresión en el pecho durante un ataque agudo. Si tiene asma, la tendrá todo el tiempo, pero solo tendrá ataques agudos cuando algo le moleste en los pulmones (desencadenantes del asma).

No sabemos todas las cosas que causan el asma, pero sabemos que los factores genéticos, ambientales y ocupacionales han jugado un papel importante en el desarrollo de esta condición.

Se ve comúnmente en pacientes con atopía, que es la tendencia genética a desarrollar una enfermedad alérgica, pero no significa que toda el asma sea alérgica.

¿Cómo puedes saber que tienes asma? Es difícil saber si alguien tiene asma, especialmente en niños menores de 5 años, pero si los síntomas mencionados anteriormente están

presentes, es importante que un médico verifique qué tan bien funcionan sus pulmones y si tiene alergias para averiguar si tiene asma.

Si le diagnostican asma, puede sufrir un ataque de asma, especialmente si está expuesto a algunos desencadenantes comunes del asma como el humo del tabaco, los ácaros del polvo, la contaminación del aire exterior, el moho, las mascotas, el polen e incluso algunas infecciones como la gripe o el resfriado común.

¿Qué es un ataque de asma? Es la aparición abrupta de tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. Cuando ocurre un ataque de asma, sus vías respiratorias comienzan a hincharse y hay una fuerte constricción de sus bronquios. Las vías respiratorias restringidas provocan que el aire quede atrapado, lo que significa que el aire puede entrar durante la inhalación, pero no puede salir durante la exhalación, lo que potencialmente hiperinflará los pulmones y causará los síntomas de opresión en el pecho y dificultad para respirar.

¿Cómo se trata el asma? Lo más importante es que tome los medicamentos de la manera que le indicó el médico y que también se mantenga alejado de las cosas que pueden desencadenar un ataque de asma para controlar su asma.

Los medicamentos que el médico elija para tratarte dependerán de la frecuencia de tus síntomas y de la respuesta que tengas a esos tratamientos. El objetivo principal del tratamiento es reducir la inflamación de las vías respiratorias y también reducir la hiperreactividad bronquial para mejorar el flujo de aire a través de las vías respiratorias.

En función de la gravedad de su asma, el médico puede decidir



**Gulf Coast Immediate
Care Center, Inc.**

“See Someone Who Can See You.”

Monday (Lun) - Friday (Vie): 7am - 5pm

We Accept Walk-Ins

345 Miracle Strip Parkway

S.W. Fort Walton Beach, FL

Ph: 850.244.3211 • Fax: 850.243.1992

**Walk-In • Family Practice • Minor Emergencies
Immunizations • Drug & Alcohol Screenings
X-Rays • Auto Accident After Care
Occupational Injuries**

**Cita Previa no Requerida
Medicina Familiar • Emergencias Menores
Vacunas • Pruebas de Drogas y Alcohol
Tratamiento Post Accidente Automovilístico
X-Rays • Lesiones en el Trabajo**

**PHYSICALS:
School, Sports, Day-Care, DOT**

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

**CITA PREVIA NO REQUERIDA
HABLAMOS TU IDIOMA**

Insurances Accepted:

**Medicare • Blue Cross Blue Shield • Aetna • Cigna
United Health Care • Tri-Care Standard & Prime**

GulfCoastImmediateCare.com



continued page 28



Consejos rápidos para una delegación exitosa

Por Express Employment Professionals, Refresh Leadership

“Si quiere que algo se haga bien, debe hacerlo usted mismo” es el mantra de muchos líderes de alto desempeño, pero no es el enfoque más saludable para el liderazgo y, a menudo, conduce al agotamiento y la fatiga. Ya sea que piense que le llevará más tiempo explicar una tarea que simplemente hacerla usted mismo, que no quiere que se le perciba como que está pasando la pelota o que le preocupa sobrecargar a su equipo, hay muchas excusas que dan los líderes para evitar la delegación.

Sin embargo, las recompensas de una delegación exitosa a menudo superan con creces el riesgo. Según una investigación de DDI, algunos de los mayores resultados positivos incluyen miembros del equipo que tienen:

- 9 veces más probabilidades de producir resultados innovadores/ creativos
- 2 veces más probabilidades de ir por encima de la descripción de su trabajo
- 2 veces más probabilidades de ser considerados de alto rendimiento
- 9 veces más probabilidades de tener altos estándares de desempeño

Entonces, si usted es el tipo de líder al que le cuesta soltar los proyectos y dejar que los miembros de su equipo tomen las riendas, aquí hay algunos consejos rápidos para una delegación exitosa.

Comience poco a poco: es posible que aún no esté listo para entregar el control total de sus iniciativas distintivas, pero es probable que haya

un proyecto más pequeño en el que las consecuencias de no cumplir con una fecha límite o cometer un error no sean tan grandes que pueda usar como prueba. —tanto para el empleado al que le estás delegando como para demostrarte a ti mismo que tu equipo puede manejar la responsabilidad.

Establezca expectativas claras: además de comunicar claramente el alcance general del proyecto y cómo afectará a la empresa, establezca en detalle los resultados que se esperan, los plazos de finalización, los hitos importantes y cualquier otro impulsor clave que ayude a garantizar el éxito.

Establezca una cadencia para la comunicación: una de las principales razones por las que puede ser tan difícil dejar un proyecto es sentirse fuera del circuito del progreso que se está logrando. Sin embargo, si establece un cronograma de comunicación y prioridades para qué tipo de desafíos o decisiones deben elevarse para una discusión o aprobación de mayor nivel, es más fácil sentirse seguro de que está al día con esos proyectos delegados.

Déjate llevar: esta es la parte más difícil, pero para aprender realmente a sentirte cómodo delegando, en algún momento tienes que dejarlo ir. Claro, las cosas pueden desmoronarse, pero si se ha esforzado por construir un equipo productivo y establecer expectativas de éxito, es probable que esté pensando demasiado en los peores resultados posibles y se sorprenderá gratamente cuando su equipo lo saque del parque.

Quick Tips for Successful Delegation

By Express Employment Professionals, Refresh Leadership



“If you want something done right, you have to do it yourself” is the mantra of many high-performing leaders, but it’s not the healthiest approach to leadership and often leads to burnout and fatigue. Whether you think it will take longer to explain a task than to just do it yourself, you don’t want to be perceived as passing the buck, or are worried about overloading your team—there are many excuses leaders give to avoid delegation.

But, the rewards of successful delegation often far outweigh the risk. According to research from DDI, some of the biggest positive results include team members who are:

- 9 times more likely to produce innovative/creative outcomes
- 2 times more likely to go above their job description
- 2 times more likely to be considered high performers
- 9 times more likely to have high performance standards

So, if you’re the type of leader who has a hard time loosening your grip on projects and letting members of your team take the reins, here are a few quick tips for successful delegation. Start small – You may not be ready to hand over full control of your hallmark initiatives just yet, but there is likely a smaller project where the consequences for missing a deadline

or making a mistake aren’t as big that you can use as a test—both for the employee you’re delegating to, as well as to prove to yourself that your team can handle the responsibility.

Set clear expectations – In addition to clearly communicating the big picture scope of the project and how it will impact the company, lay out in detail what outcomes are expected, timelines for completion, important milestones, and any other key drivers that will help guarantee success.

Set a cadence for communication – One of the biggest reasons it can be so hard to let go of a project is feeling out of the loop on progress that is being made. However, if you set a schedule of communication and priorities for what type of challenges or decisions need to be elevated for higher-level discussion or approval, it’s easier to feel confident that you’re up to date on those delegated projects.

Let go – This is the hardest part, but to truly learn to be comfortable with delegating, at some point you have to let go. Sure, things may fall apart, but if you’ve put in the work to build a productive team and set expectations for success, you’re likely overthinking the worst possible outcomes and will be pleasantly surprised when your team knocks it out of the park.

PETER BOULWARE



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

CON NUEVA GERENCIA



AUTOS NUEVOS



Certified
Used Vehicles

AUTOS TOYOTA
SEMINUEVOS CERTIFICADOS



AUTOS Y CAMIONES
USADOS



MARIO GONZALEZ
Gerente de Negocios



JUAN PLOCH
Vendedor de Autos



DANI REINA
Vendedora de Autos



JOSE ARROYO-MILLET
Vendedor de Autos



NICOLAS LORENZO
Vendedor de Autos



DOUGLAS ARAUZ
Consultor de Servicios



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

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

peterboulwaretoyota.com/concesionario-de-autos-nuevos-y-usados-en-tallahassee-fl

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

→ Customer Parking
→ Service & Parts
→ Collision Center





July 3: United for a Good Cause Inc. participated at the Destin Commons' Smoke on the Coast BBQ and Fireworks Festival! The event was great and supported many non-profit organizations from the region.



July 14: Conexion Media Group, in partnership with IXL Real Estate and Reset Home, hosted another successful business networking social. The event was attended by business and non-profit leaders from throughout the region. International singer Amid Montelongo performed for the event.

23rd ANNUAL EMERALD COAST HOME & BOAT SHOW

El evento Post-COVID de este año será el más grande y el mejor de todos, con más de 100 proveedores en muchas categorías diferentes que ofrecen ofertas especiales de Home Show, información hipotecaria, agentes inmobiliarios, aire acondicionado, plomería, electricidad, ventanas y puertas, remodeladores, techadores, seguros, cocinas y Baños, Persianas y Cortinas, Pintura, Cimentaciones, Seguridad, Edificaciones Exteriores, Restauración y otras Industrias de Servicios. Además, vendedores minoristas y de negocios desde el hogar, evaluaciones de atención médica, organizaciones sin fines de lucro, y una exhibición y venta de botes de fin de temporada patrocinada por Captain's Choice Boats, Bluewater Bay Yachts, Florida Airboat Partners y Blue Coral Sport Fishing Towers.

Los vendedores también regalarán más de \$20,000 en premios de entrada y regalos gratuitos. Los patrocinadores de Home Show incluyen la marca Floridian, Ecoview Windows & Doors, Defined Interiors, Horizon Improvements, 1st Choice Painting, The Final Touch Design Studio, Scentsy, Freeman Roofing, Life Media, Cumulus Radio y Omni Broadcasting.

Más información en el sitio web
www.paradisepromotionsfl.com/home-show

This year's post-Covid event will be the biggest and best ever, featuring over 100 vendors in many different categories offering Home Show Specials, Mortgage Info, Realtors, AC, Plumbing, Electrical, Windows and Doors, Remodelers, Roofers, Insurance, Kitchens and Baths, Blinds and Shades, Painting, Foundations, Security, Outdoor Buildings, Restoration and other Service Industries. Plus, Retail and Home-Based Business Vendors, Health Care Evaluations, Non-Profit Organizations - and an end of the season Boat Show and sale sponsored by Captain's Choice Boats, Bluewater Bay Yachts, Florida Airboat Partners and Blue Coral Sport Fishing Towers.

The vendors will also give away over \$20,000 in door prizes and Free Swag. Home Show Sponsors include Floridian Brand, Ecoview Windows & Doors, Defined Interiors, Horizon Improvements, 1st Choice Painting, The Final Touch Design Studio, Scentsy, Freeman Roofing, Life Media, Cumulus Radio and Omni Broadcasting.

More info at the website www.paradisepromotionsfl.com/home-show

WWW.CONEXIONFLORIDA.COM

¡Gran Celebración Peruana - Exito total!

Por Yvon Rojas

Roberto and Yvon formato duo de Latin Soul Orchestra, se sienten muy feliz y agradecen el gran éxito que tuvo el primer evento Peruano de grande escala en Tallahassee donde se reunieron personas de todos los paises.

Fue un ambiente muy alegre de fiesta y celebracion. Se disfruto de una deliciosa comida del norte de Peru y se bailaron diferentes generos musicales.

Latin Soul and Yvon's Peruvian Cuisine agradece a nuestros queridos auspiciadores que confiaron en nosotros: Hair by Erika Henderson 850-210-3886, First Law Care 850-347-5704, BMK Party Rentals 850-661-3325, Lulu's Taqueria 850-825-1825, Tally Food Equipment, Service and Design 850-727-5211. Un especial agradecimiento a David Triana, fundador de la revista mensual Conexion, por su gran apoyo y de esta manera poder llegar a mas personas.

Infinitas gracias a todos los que atendieron y apoyaron para que esto se haga realidad.

Esperamos anciosos el proximo año para la segunda Gran Peruvian Celebration.

Gracias: Latin Soul 770-312 -8716, Yvon's Peruvian Cuisine 850-666-9184.



CONEXIÓN MEDIA GROUP

INVITES EVERYONE TO OUR 4TH ANNUAL

UNITY GALA

A Celebration of UNITY in Diversity

EMERALD COAST VENUE

Fri., Sept. 23 | 7pm-11pm • 135 Eglin Pkwy SE | Ft. Walton Beach, FL 32554

FOR ADVANCE TICKETS: 850-368-3505 OR CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM

SPONSORS



Allied Marketing
INSURANCE



**DINNER/DANCE/ SILENT
AUCTION/ WINE SAMPLING**

\$75 PER PERSON

Dress Code: Business, Semi-Formal
or Smart Casual

- ¡Deliciosa Cena, Baile y Entretenimiento!
- Business Sponsorships Welcomed
Patrocinadores Bienvenidos
- UNITY AWARDS Presentation
- To benefit Military Spouse Chamber of Commerce Foundation



Special
Performance
by
International
Singer Amid
Montelongo

MARCANDO LA DIFERENCIA STEPHANIE VALENCIA



Stephanie Valencia es una líder nacional e innovadora en el nexo entre política, tecnología y desarrollo de liderazgo.

Es cofundadora de EquisLabs, una organización que invierte en líderes e ideas que crearán un electorado latino más activo y poderoso. También se desempeñó como directora política en InvestingIn.Us, un fondo de capital de riesgo político centrado en plataformas e iniciativas disruptivas para mejorar la participación cívica, y dirigió asociaciones estratégicas y divulgación en Google.

Stephanie también es una de las 10 líderes latinas que cofundó Poderistas™. Se lanzó en agosto de 2020 y es una de las comunidades

digitales de más rápido crecimiento creada por y para latinas. Su misión es elevar, celebrar e inspirar a las latinas a amplificar sus voces y acciones en nombre de ellas mismas y de sus comunidades. Para saber más, ingresa a: poderistas.com.

Valencia cree que las mujeres latinas, en particular, impulsan en gran medida las decisiones del hogar y podrían tener un gran impacto cuando acudan a las urnas.

Stephanie se encuentra entre un pequeño grupo de asesores que sirvieron al presidente Barack Obama en altos cargos durante su campaña presidencial y en ambos mandatos. Se desempeñó como asistente del presidente en la Oficina de Participación Pública de la Casa Blanca; como Subjefa de Gabinete de la secretaria de Comercio de los Estados Unidos, Penny Pritzker; y como director Adjunto de Voto Latino en la campaña de 2008.

Es coautora de West Wingers: Stories from the Dream Chasers, Change Makers, and Hope Creators Inside the Obama White House y es coanfitriona del podcast Finding 46, sobre el camino a la Casa Blanca en 2020.

MAKING A DIFFERENCE STEPHANIE VALENCIA

Stephanie Valencia is a national leader and innovator at the nexus of politics, technology, and leadership development.

She is the co-founder of EquisLabs, an organization that invests in leaders and ideas that will create a more active, powerful Latinx electorate. She also served as Political Director at InvestingIn.Us, a political venture capital fund focused on disruptive platforms and initiatives to enhance civic participation, and ran Strategic Partnerships and Outreach at Google.

Stephanie is also one of the 10 Latina leaders who co-founded Poderistas™. It was launched in August 2020 and is one of the fastest growing digital communities created by and for Latinas. Their mission is to elevate, celebrate, and inspire Latinas to amplify their voices and actions on behalf of themselves and

their communities. To learn more, go to: poderistas.com.

Valencia believes that Latina women, in particular, largely drive household decisions and could have a great impact when they turn up to the polls.

Stephanie is among a small group of advisers who served President Barack Obama in senior roles through his presidential campaign and both terms in office. She served as an aide to the president at the White House Office of Public Engagement; as Deputy Chief of Staff to U.S. Secretary of Commerce Penny Pritzker; and as Deputy Latino Vote Director on the 2008 campaign.

She is co-author of West Wingers: Stories from the Dream Chasers, Change Makers, and Hope Creators Inside the Obama White House and is co-host of the podcast Finding 46, about the road to the White House in 2020.



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-Teneduría de Libros
Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas
Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptación certificada para transmitir ITIN
Notary Public-Notaria Publica
New Business Registration-Assistencia en registracion de negocios
Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensation 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 ★

¡UNETE A NUESTRO EQUIPO!
BUSCAMOS REPRESENTANTES DE VENTAS (SE PAGA POR COMISIÓN)
SE NECESITAN REPRESENTANTES EN: TALLAHASSEE/QUINCY, FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY, PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
SE UNO DE NUESTROS COLABORADORES DE CONTENIDO, MANDANOS ARTICULOS

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

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

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

Búscanos pronto en:
conexionflorida.com
Buscanos en:
f t i



Florida Power & Light alimenta a los ancianos

El 7 de junio, los representantes de Florida Power & Light Company (FPL) y Feeding the Gulf Coast se unieron para distribuir kits de comida para huracanes a los residentes confinados en sus hogares en DeFuniak Springs. FPL, en asociación con Florida Council on Aging and Feeding the Gulf Coast, está distribuyendo más de 150 kits de preparación para huracanes a personas mayores en el condado de Walton para garantizar que tengan acceso a agua y alimentos nutritivos hasta tres días después de una tormenta. Cada uno de los kits de comida, cortesía de FPL, contiene agua y un suministro de tres días



de alimentos no perecederos para el desayuno, el almuerzo y la cena en caso de que las personas mayores no puedan salir de sus hogares o recibir comidas a domicilio después de que una tormenta afecte el área.

Florida Power & Light Feeds the Elderly



On June 7, Florida Power & Light Company (FPL) and Feeding the Gulf Coast representatives teamed up to distribute hurricane meal kits

to homebound residents in DeFuniak Springs. FPL, in partnership with Florida Council on Aging and Feeding the Gulf Coast, are distributing more than 150 hurricane preparedness kits to seniors in Walton County to ensure they have access to water and nutritious food for up to three days following a storm. Each of the meal kits, courtesy of FPL, contain water and a three-day supply of shelf-stable foods for breakfast, lunch and dinner should seniors be unable to leave their homes or receive home-delivered meals after a storm affects the area.

protect your children cont.

Gardasil does not protect against other sexually transmitted infections. Girls and women should still receive regular pelvic and PAP smears to look for early signs of cervical cancer and precancerous changes.

Each dose of the vaccine can cost about \$250. Luckily, many health insurance

companies cover the HPV vaccine. Some programs help people without insurance get the vaccine for low or no cost. The cost is well worth it as it can protect from certain cancers in the future.

Get your child immunized and protected!

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)



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



Victor Torrez
 Agente de Ventas
 850-348-1038
vmorres1196@yahoo.com

AUTOS NUEVOS
SEMINUEVOS CERTIFICADOS
AUTOS Y CAMIONES USADOS

SE HABLA ESPAÑOL

622 W. 15th Street
Panama City, FL 32401

Horas de Operación:

Lunes (Mon) - Sabado (Sat): 9:00am - 7:00pm

Domingo (Sun) - Cerrado (Closed)

www.baycars.com

¡DELICIOSAS FRUTAS Y DULCES ESTILO MEXICANO!

MANGONADAS • ESQUITE • DORILOCOS • ELOTES
RASPADOS • HELADOS • AGUAS FRESCAS

Lunes a Viernes: 3pm - 8pm • Sábado y Domingo: 12pm - 8:30pm



400 Eglin Pkwy NE • Fort Walton Beach, Florida
(al frente del Goofy Golfito) • 850-860-5632



West Mobile

PRODUCE & MARKET

mercado latino



¡PRODUCTOS FRESCOS, VARIADOS Y DE PRIMERA CALIDAD DEL CARIBE, CENTRO, SUDAMÉRICA Y MÉXICO!

BEBIDAS Y CERVEZAS INTERNACIONALES • "ACEPTAMOS EBT"
ENVIO DE DINERO, RECARGAS, PAGO DE CELULARES, CAMBIO DE CHEQUES
¡ENVIO DE CAJAS A CENTROAMÉRICA, MÉXICO Y COLOMBIA!

312 Schillinger Rd. S. Ste. VB | Mobile AL 36608
251-348-7971 | Lunes a Domingo: 9:30AM-8:00PM



West Mobile Mercado Latino



FUEGO GRILL

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



ORDER ONLINE FOR FAST DELIVERY & PICKUP!

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

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



SCAN ME

f /fuegogrillfbw

¿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



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

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



La sabiduría es el uso correcto del conocimiento. Saber no es ser sabio. Muchos hombres saben mucho, y son todos los mayores tontos por ello. No hay tonto tan grande como un tonto conocedor. Pero saber usar el conocimiento es tener sabiduría.

Wisdom is the right use of knowledge. To know is not to be wise. Many men know a great deal, and are all the greater fools for it. There is no fool so great a fool as a knowing fool. But to know how to use knowledge is to have wisdom.

- Charles Spurgeon

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.

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

Balance Your Feminine Energy

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

We are a whole. Within us, feminine and masculine energy coexist. It is something that has nothing to do with sexual identity or gender, but with the inner strength that inhabits us. Both energies coexist and complement each other as a whole, allowing us to manifest what we want in reality.

I don't know if you're from the same school of life that I was, where women, in order to grow up, more than once are forced to masculinize themselves and solve everything for themselves. Many women have inherited very

strong matriarchal models, where there was no option but to do everything alone, without help, and that has made us impenetrable, self-sufficient, transmitters, but not receivers.

Masculine energy brings us back to action, to conquest, to hunting, to competition and, many times, to comparison and fight.

Feminine energy is receptive, enveloping, sensory, warm, creative, it is the respect for our pleasure, the search for what motivates us and makes us good, the self-management of our vocation.

Going out to find what we want, asking for help, enjoying the process, without competing, sisters, learning from each other, each one contributing their grain of sand to empower us more every day.

We can balance our feminine energy from a new place, from the receptive, gradually learning to let go of self-sufficiency and attending to our needs for space, our emotional needs, our free time, learning the art of delegating and trusting others more. My search had to do with the need to heal my female lineage, and I am still delving into this topic on a daily basis.

We need to understand that having our own spaces is not wasting time but recharging ourselves, and that the "I can" has isolated and tired us even physically for having burdened us with responsibilities for the sole fact of not

asking for help.

Understand that vulnerability is not related to weakness. Being compassionate is not incompatible with setting limits or being understanding. The key is self-confidence, being tolerant but firm when necessary, having basic values that are not negotiable and being kind and impeccable with your word.

Being able to speak, exchange opinions, express a disagreement, should not be violent acts or generate conflicts. It is an art to work with others, and it is an art that we learn every day. It is important to deepen communication, and set firm but loving boundaries.

That is not contrary to being feminine and sensitive: sensitivity is an intelligence that, used wisely, takes us very far, to our best gift: intuition. Happy beginning of August!

UNIDOSUS

UnidosUS - Comunidades más fuertes. América más fuerte

Fuente: www.unidosus.org

UnidosUS, anteriormente conocido como NCLR (Consejo Nacional de La Raza) es la organización hispana de defensa y derechos civiles más grande del país. A través de nuestra combinación única de investigación experta, programas de defensa y una red de afiliados de casi 300 organizaciones comunitarias en los Estados Unidos y Puerto Rico, UnidosUS desafía simultáneamente las barreras sociales, económicas y políticas que afectan a los latinos a nivel nacional y local.

En medio del movimiento estadounidense por los



derechos civiles, los activistas mexicoamericanos reconocieron la necesidad de una institución en torno a la cual los mexicoamericanos pudieran reunirse y organizarse.

Con el objetivo de unir a los grupos

mexicoamericanos en un solo frente unificado, Herman Gallegos, el Dr. Julián Samora y el Dr. Ernesto Galarza establecieron el Consejo del Suroeste de La Raza en 1968 en Phoenix, Arizona. Los fundadores siguieron siendo parte integral del éxito de la organización durante décadas. Siete grupos locales formaron la red original de Afiliados, iniciando el legado de la organización como líder de las organizaciones comunitarias al servicio de los latinos.

En 1972, el Consejo del Suroeste pasó a llamarse Consejo Nacional de La Raza, o NCLR, y trasladó sus operaciones a Washington, DC, para establecer su influencia nacional. Para 1980, NCLR era el mayor proveedor de asistencia técnica del país para organizaciones comunitarias latinas.

Esta perspectiva de base ofreció una visión del mundo real de los principales problemas de la época, dando a los hispanos una voz creíble

en Washington. El Centro de Análisis de Políticas se estableció para realizar investigaciones, testificar en Capitol Hill y brindar asesoramiento experto en la redacción de leyes.

El Congreso buscó la experiencia de NCLR al redactar la Ley de Control y Reforma de Inmigración de 1986, que otorgó estatus legal a casi tres millones de inmigrantes indocumentados.

La tercera década de NCLR enfatizó el Sueño Americano de un hogar saludable. La promoción condujo a la expansión del Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo y luego a la creación del Crédito Tributario por Hijos en 2002. Aproximadamente 10 millones de niños latinos han salido de la pobreza gracias a estos créditos.

El amanecer del nuevo milenio afirmó a NCLR como una poderosa institución de DC. Después de tres décadas de liderazgo, Raúl Yzaguirre se retiró en 2004. La Junta Directiva

continúa en la página siguiente

EL TORREONENSE

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

BURRITOS / GORDITAS:

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



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

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

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



eligió por unanimidad a Janet Murguía como la próxima presidenta y directora ejecutiva de NCLR. El mandato de Murguía comenzó con una gira de escucha a nivel nacional, en busca de asesoramiento de los afiliados sobre cómo fortalecer el vínculo NCLR-Afiliado.

Para consolidar su papel como una gran influencia en Washington, en 2005 NCLR estableció un edificio de sede nacional a solo cuatro cuadras de la Casa Blanca.

Ansioso por inspirar a la próxima generación de defensores, el compromiso cívico se convirtió en

una prioridad importante para la organización.

Desde 2008, NCLR ha ayudado a más de 500 000 ciudadanos estadounidenses a registrarse para votar. Con la nación enfrentando los efectos de políticas de inmigración muy obsoletas, NCLR fue un ferviente defensor del programa de Acción Diferida para los Llegados en la Infancia, que otorga un estatus legal temporal a los inmigrantes traídos a los Estados Unidos cuando eran niños.

De cara a los próximos cincuenta años

En julio de 2017, con la mirada puesta en el futuro y reafirmando su compromiso de unir a todas las comunidades, NCLR cambió su nombre a UnidosUS. Durante 50 años, UnidosUS ha sido la conexión entre nuestra comunidad y los líderes de la nación. Para obtener más información sobre la organización, visite www.unidosus.org.

UnidosUS - Stronger communities. Stronger America

Source: www.unidosus.org

UnidosUS, previously known as NCLR (National Council of La Raza) is the nation's largest Hispanic civil rights and advocacy organization. Through our unique combination of expert research, advocacy programs, and an Affiliate Network of nearly 300 community-based organizations across the United States and Puerto Rico, UnidosUS simultaneously challenges the social, economic, and political barriers that affect Latinos at the national and local levels.

In the midst of the American civil rights movement, Mexican American activists recognized the need for an institution around which Mexican Americans could rally and organize.

With the aim of bringing Mexican American groups together into a single unified front, Herman Gallegos, Dr. Julian Samora, and Dr. Ernesto Galarza established the Southwest Council of La Raza in 1968 in Phoenix, Arizona. The founders remained integral to the organization's success for decades after. Seven local groups formed the original network of Affiliates, beginning the organization's legacy as a champion for Latino-serving community organizations. In 1972, the Southwest Council was renamed the National Council of La Raza, or NCLR, and moved operations to Washington, DC, to establish its national influence.

By 1980, NCLR was the nation's largest provider of technical assistance to Latino community-based organizations.

This grassroots perspective offered a real-world view of the major issues of the time, giving Hispanics a credible voice in Washington. The Policy Analysis Center was established to conduct research, testify on Capitol Hill, and provide expert advice in drafting legislation.

Congress sought NCLR's expertise when drafting the Immigration Reform

and Control Act of 1986, which granted legal status to nearly three million undocumented immigrants.

NCLR's third decade emphasized the American Dream of a healthy home. Advocacy led to expanding the Earned Income Tax Credit and later creating the Child Tax Credit in 2002. Approximately 10 million Latino children have been lifted out of poverty because of these credits.

The dawn of new millennium affirmed NCLR as a powerful DC institution. After three decades of leadership, Raul Yzaguirre retired in 2004. The Board of Directors unanimously chose Janet Murguía as NCLR's next President and CEO. Murguía's tenure began with a nationwide listening tour, seeking advice from Affiliates on how to strengthen the NCLR-Affiliate bond.

To cement its role as a major influence in Washington, in 2005 NCLR established a national headquarters building just four blocks from the White House.

Eager to inspire the next generation of advocates, civic engagement became a major priority for the organization.

Since 2008, NCLR has helped more than 500,000 U.S. citizens register to vote. With the nation facing the effects of badly outdated immigration policies, NCLR was a fierce advocate for the Deferred Action for Childhood Arrivals program, which grants temporary legal status to immigrants brought to the United States as children.

Looking ahead to the next fifty years

In July 2017, with an eye on the future and reaffirming its commitment to unite all communities, NCLR changed its name to UnidosUS. For 50 years, UnidosUS has been the connection between our community and the nation's leaders. For more information about the organization, visit www.unidosus.org.

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

LIFE BORING WITH BABUSHKA? JU SO FONII!

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

Nativa de Hawái o de otra de las islas del Pacífico: La población nativa de Hawái o de otra de las islas del Pacífico se elevó a 1,709,860, un aumento del 1.5 %, o 25,989 personas, en el 2021.

Hawái tenía la mayor población nativa de Hawái o de otra de las islas del Pacífico con 399,045, seguida por California (375,388) y Washington (105,305). Iowa tuvo el más rápido crecimiento de la población nativa de Hawái o de otra de las islas del Pacífico con un aumento del 11.1 % del 2020 al 2021, mientras Texas tuvo el mayor aumento de esta población con un incremento de 2,652.

Origen hispano (cualquier raza): La población hispana aumentó en 767,907 en el 2021, un incremento del 1.2 %.

California (15,754,605), Texas (11,857,401) y Florida (5,830,908) eran los estados con las mayores poblaciones hispanas en el 2021. Nueva York (-1.1%) y el Distrito de Columbia (-2.5%) fueron los únicos estados y equivalentes que experimentaron una disminución de su población hispana en el 2021. Maine (5.4%) y Montana (5.4%) fueron los estados con el más rápido crecimiento de la población hispana.

Municipios de Puerto Rico: La mediana de edad en Puerto Rico aumentó de 43.8 a 44.2, y la mediana de edad aumentó en todos los municipios entre el 2020 y el 2021.

La población de Hormigueros y Rincón era la más vieja de todos los municipios; los dos tenían una

mediana de edad de 49.6 en el 2021.

Con una mediana de edad de 40.0, Barranquitas era el municipio más joven de Puerto Rico.

En 2021, el 52.7 % de la población de Puerto Rico era de sexo femenino.

Vieques era el único municipio en el que la mayoría de la población era de sexo masculino (50.4 %).

Los datos de raza en estas estimaciones pueden no ser congruentes con los datos del Censo del 2020. Las categorías de raza de cada censo se reconcilian con las categorías de raza que aparecen en los datos de los registros administrativos, los cuales se usan para producir estimaciones de población. Debido a esto, los detalles de la raza que se encuentran en las estimaciones pueden no coincidir con los que se encuentran en el censo decenal. Además de esto, debido a cambios metodológicos, las estimaciones se crean de la población base que combina estimaciones de la Edición del 2020 y el Análisis Demográfico del 2020 con el total de la población del Censo del 2020; no se usaron datos de raza o de origen hispano del Censo del 2020 para crear la serie de estimaciones de la Edición del 2021. Para recibir más información, vea Declaración sobre la metodología de las estimaciones de población.

A menos que se especifique lo contrario, las estadísticas se refieren a la población que reportó una raza solamente o una combinación de una o más razas. Los censos y

encuestas permiten a los entrevistados seleccionar más de una raza; en consecuencia, las personas pueden ser de una raza o una combinación de razas. Las tablas detalladas muestran las estadísticas de la población por una “raza solamente” y por una “raza solamente o en combinación”. La suma de las poblaciones de los cinco grupos de raza solamente o en combinación es mayor que la población total porque las personas pueden reportar más de una raza. El gobierno federal considera el origen hispano y la raza como conceptos separados y distintos. En las encuestas y en los censos se formulan distintas preguntas sobre raza y origen hispano. La pregunta sobre el origen hispano les pide a las personas

encuestadas que digan si son de origen hispano, latino o español.

En diciembre, la Oficina del Censo publicará las Estimaciones de población del 2022 por componentes de cambio y la población de 18 años o más para el país, los estados y Puerto Rico. El cronograma de publicación completo para el 2022 está disponible por internet. Con cada nueva publicación de estimaciones anuales, se revisa la serie temporal completa de estimaciones para todos los años hasta la fecha del último censo. Todas las estimaciones publicadas con anterioridad (p. ej., ediciones pasadas) son sustituidas y archivadas en el sitio FTP2.

A TO Z APPLIANCE REPAIR

(REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

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

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



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

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



Gulf Coast Minority Chamber of Commerce
EST. OCT. 2018

ADVOCACY STRATEGY
EQUITY DEVELOPMENT
OPPORTUNITY MENTOR NETWORK TRAIN

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

MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP:

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

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

 @PENSACOLAGCMCC
  @COMPANY/GCMCCPENSACOLA
 850.438.3993 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
 321 N. DEVILLIERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501



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

An Aging Nation - Change in Median Age by County: July 1, 2020 to July 1, 2021

The median age in over one-half (57%) of all U.S. counties and equivalents increased, and 74% of counties had higher median ages than the nation. Six counties had median ages greater than or equal to 60 years, which included two counties in Florida: Sumter County (68.3) and Charlotte County (60.2).

Metropolitan statistical areas consist of one or more whole counties or county equivalents and at least one urban area with a population of 50,000 or more. The median age increased in about 76% of metro areas (290) between 2020 and 2021. Provo-Orem, UT, was the metro with the lowest median age in 2021. Conversely, The Villages, FL, had the highest median age – 68.3 years.

Regionally, the Northeast was the oldest in 2021 with a median age of 40.4, followed by the Midwest (39.0), the South (38.6) and the West – which experienced the largest increase, 0.3 years to 37.7.

A More Diverse Nation

Note: References to race and Hispanic origin compositions are for race-alone-or-in-combination groups or Hispanic populations of any race unless otherwise specified.

While aging, the nation is also becoming more diverse. Nationally, all race and Hispanic origin groups experienced population increases, apart from the White population,

which declined slightly by 0.03%. The Native Hawaiian and Other Pacific Islander population was the fastest-growing race or Hispanic origin category between 2020 and 2021, increasing by 1.54% in the 12-month period. Hispanic (of any race) was the largest gaining and second-fastest-growing race or Hispanic origin category, increasing by 767,907 or 1.24%.

Other highlights for each race and Hispanic origin category and Puerto Rico:

White: The White population in the United States was 260,183,037 in 2021, a decrease of 0.03% or 79,836 people since 2020.

California had the largest White population, totaling 29,365,260 – followed by Texas with a White population of 23,593,392. Texas also had the largest-gaining White population, which grew by 184,747 in 2021.

Black or African American: The Black population in the United States in 2021 totaled 49,586,352, up 0.7% from July 2020. The Black population in 2021 comprised 14.9% of the nation.

Texas had the largest Black population in 2021, totaling 4,190,554 – an increase of 83,478 (2.0%) since July 2020. Idaho had the fastest-growing Black population, expanding 5.7% between 2020 and 2021.

Asian: The Asian population in the United States was 23,962,215 in 2021, up 281,167 or 1.2% from 2020.

California had the largest Asian population (7,139,394), followed by New York (2,032,935) and Texas (1,842,911), respectively. Idaho, with an increase of 5.4%, had the fastest-growing Asian population in 2021.

American Indian or Alaska Native: The American Indian and Alaska Native population reached 7,206,898 between July 2020 and July 2021, an increase of 74,291 or 1.0%. California had the largest American Indian and Alaska Native population at 1,121,423, followed by Oklahoma at 574,171. Idaho had the fastest-growing American Indian and Alaska Native population in the nation, with a 3.3% increase, while Texas was the largest gaining among this population that increased by 11,328 to 510,537.

Native Hawaiian or Other Pacific Islander: The Native Hawaiian and Other Pacific Islander population rose to 1,709,860, an increase of 1.5% or 25,989 individuals in 2021.

Hawaii had the largest Native Hawaiian and Other Pacific Islander population with 399,045, followed by California (375,388) and Washington (105,305). Iowa had the fastest-growing Native Hawaiian and Other Pacific Islander population that increased 11.1% from 2020 to 2021 – while Texas was the largest gaining, increasing by 2,652.

Hispanic Origin (Any Race): The Hispanic population grew by 767,907, in 2021, an increase of 1.2%.

California (15,754,605), Texas (11,857,401) and Florida (5,830,908)

were the states with the largest Hispanic populations in 2021. New York (-1.1%) and the District of Columbia (-2.5%) were the only state and equivalent that experienced drops in their Hispanic populations in 2021. Maine (5.4%) and Montana (5.4%) were the states with the fastest-growing Hispanic populations.

Puerto Rico Municipios: The median age in Puerto Rico increased from 43.8 to 44.2, and the median age increased in all municipios between 2020 and 2021.

Hormigueros and Rincón were the oldest municipios; both had a median age of 49.6 in 2021.

With a median age of 40.0, Barranquitas was Puerto Rico's youngest municipio.

In 2021, 52.7% of Puerto Rico's population was female.

Vieques was the only majority male (50.4%) municipio.

The race data in these estimates may not be consistent with 2020 Census data. The race categories from each census are reconciled with those race categories that appear in the data from administrative records, which are used to produce population estimates. Due to this, race detail found in the estimates may not match what is found in the decennial census. Additionally, due to methodological changes, the estimates are developed from a base population that combines estimates from Vintage 2020 and 2020 Demographic Analysis with total population from the 2020

continued page 29



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



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

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



U.S. Small Business
Administration

SBA Announces Funding Opportunity to Provide Entrepreneurship Training to Service-Disabled Veterans

Source: SBA Press Release #22 – 60, July 20, 2022

WASHINGTON – Today, the U.S. Small Business Administration announced a new funding opportunity for eligible non-profit organizations, state and local government agencies, private sector firms, and institutions of higher learning to provide entrepreneurship training to service-disabled veterans. The awarded organization(s) can use the funding to market, deliver, and scale existing service-disabled veteran entrepreneurs' training programs for veterans, service-disabled veterans, and Reserve component members who intend to start new businesses or expand existing small businesses.

“In line with the Biden-Harris Administration’s priorities, the SBA continues to work to remove barriers for service-disabled veterans who are interested in pursuing entrepreneurship after their military career,” said Larry Stubblefield, Associate Administrator for SBA’s Office of Veterans Business Development. “Through this funding opportunity, awarded organizations will help us extend our reach to the service-disabled veteran small business community to help them succeed at every stage of their entrepreneurial journey.”

The Service-Disabled Veteran Entrepreneurship Training Program (SDVTEP) award is for a base project period of 12 months, with three 12-month non-compete continuation

year periods. A total of \$300,000 in funding is available for this program in FY 2022. SBA anticipates making up to six (6) awards, each valued between a minimum of \$50,000 up to a maximum award of \$150,000.

How to apply:

For specific instructions on obtaining, completing, and submitting an application, visit www.grants.gov and search SB-OVSD-22-001.

Submissions must be sent via grants.gov no later than 11:59 p.m. ET on August 18, 2022. Proposals submitted via other media will be rejected and will not be evaluated.

For issues with grants.gov, please call the grants.gov support line at 1-800-518-4726 or email support@grants.gov.

About the U.S. Small Business

Administration: Helps power the American dream of business ownership. As the only go-to resource and voice for small businesses backed by the strength of the federal government, the SBA empowers entrepreneurs and small business owners with the resources and support they need to start, grow, expand their businesses, or recover from a declared disaster. It delivers services through an extensive network of SBA field offices and partnerships with public and private organizations. To learn more, visit www.sba.gov.



PRNewswire
United Business Media

Café Santo Domingo llega al sureste de los Estados Unidos

Fuente: Industrias Banilejas S.A.S. (Induban)

Miami, FL/PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- La empresa dominicana Industrias Banilejas (Induban) anunció la llegada del reconocido Café Santo Domingo en seis estados del sureste de los Estados Unidos. Esta expansión en su distribución se da gracias al acuerdo firmado con Goya Foods.

Café Santo Domingo, considerada la marca de café más emblemática dentro y fuera de la República Dominicana, estará disponible a la venta en los estados de Florida, Alabama, Mississippi, Georgia, Carolina del Sur y Tennessee.

Manuel Pozo Perelló, presidente de Induban, explicó que la expansión, hecha a solicitud de Goya, sumará la presencia de Café Santo Domingo en la región sureste del país. El acuerdo inicial entre Induban y Goya Foods, firmado el año pasado, llevó a Café Santo Domingo a más de 20 estados del noreste de los Estados Unidos, entre los que se encuentran Nueva York, Nueva Jersey, Pennsylvania y Massachussets, entre otros.

En la firma de este nuevo acuerdo participaron Pozo Perelló y Frank Unanue, presidente de Goya Foods Florida.

“Para Industrias Banilejas es más que significativo la rapidez con que se ha producido este segundo paso de expansión en nuestro acuerdo con Goya y más significativo que haya sido el distribuidor quien solicitara la presencia de nuestra marca en otros seis estados ante la continua demanda por parte de los compradores de los supermercados de la zona”, dijo Pozo Perelló.

En los últimos años, Goya Foods ha ampliado su oferta de productos provenientes de América Latina. Estos productos, entre las que ahora se incluye Café Santo Domingo, estarán a la venta en miles de establecimientos comerciales como supermercados independientes, cadenas de supermercados regionales y cadenas nacionales.

Café Santo Domingo llega al mercado del sureste con la combinación de los mejores cafés tostados a la perfección, y converge en un complejo aroma entre avellanas, caramelo y vainilla. El producto estará disponible en dos variedades, clásico y espresso. El clásico tiene el equilibrio perfecto entre lo dulce, la suave acidez y el sutil amargo característico del café. Por su parte, el espresso tiene un sabor y aroma intenso con un cuerpo robusto.

Pozo Perelló indicó que Café Santo Domingo, al igual que otros productos de Induban, también llega a todos los Estados Unidos a través de la plataforma de Amazon. La empresa inauguró su tienda virtual vinculada a la famosa plataforma de ventas en 2020.

Sobre INDUBAN: Industrias Banilejas S.A.S., (INDUBAN) es la principal empresa productora de café de la República Dominicana. En 1945, nace para dedicarse a la compra, elaboración y venta de café y, luego, se convierte en exportadora de café oro dominicano, el cual es muy reconocido en Estados Unidos y Europa.

English version next page

Santo Domingo coffee reaches the southeastern United States

Source: Industrias Banilejas S.A.S. (Induban)

Miami, FL/PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- The Dominican company Industrias Banilejas (Induban) announced the arrival of the renowned Café Santo Domingo in six states in the southeastern United States. This expansion in its distribution is thanks to the agreement signed with Goya Foods.

Café Santo Domingo, considered the most emblematic coffee brand inside and outside the Dominican Republic, will be available for sale in the states of Florida, Alabama, Mississippi, Georgia, South Carolina and Tennessee.

Manuel Pozo Perelló, president of Induban, explained that the expansion, made at the request of Goya, will add the presence of Café Santo Domingo in the southeast region of the country. The initial agreement between Induban and Goya Foods, signed last year, brought Café Santo Domingo to more than 20 states in the northeastern United States, including New York, New Jersey, Pennsylvania and Massachusetts, among others.

Pozo Perelló and Frank Unanue, president of Goya Foods Florida, participated in the signing of this new agreement.

“For Industrias Banilejas, the speed with which this second step of expansion in our agreement with Goya has taken place is more than significant, and more significant that it was the distributor who requested the presence of our brand in six other states due to the continuous demand from buyers from supermarkets in the area,” said Pozo Perelló.

In recent years, Goya Foods has expanded its offering of products from Latin America. These products, which now include Café Santo Domingo, will



be for sale in thousands of commercial establishments such as independent supermarkets, regional supermarket chains and national chains.

Café Santo Domingo arrives at the southeast market with the combination of the best coffees roasted to perfection, and converges in a complex aroma between hazelnuts, caramel and vanilla. The product will be available in two varieties, classic and espresso. The classic has the perfect balance between sweetness, soft acidity and the subtle bitterness characteristic of coffee. For its part, the espresso has an intense flavor and aroma with a robust body.

Pozo Perelló indicated that Café Santo Domingo, like other Induban products, also reaches the United States through the Amazon platform. The company launched its virtual store linked to the famous sales platform in 2020.

About INDUBAN: Industrias Banilejas S.A.S., (INDUBAN) is the main coffee producing company in the Dominican Republic. In 1945, it was born to dedicate itself to the purchase, processing and sale of coffee and, later, it became an exporter of Dominican gold coffee, which is highly recognized in the United States and Europe.

CONEXIÓN

MEDIA GROUP

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



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

WATCH US VIA:



youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4AIRaUZyyA?app=desktop

EMERALD COAST TV

www.emeraldcoasttv.com

CONEXION WEBSITE

www.conexionflorida.com

BECOME A SHOW SPONSOR OR ADVERTISER AT VERY AFFORDABLE RATES!

¡ANUNCIATE EN EL PROGRAMA A PRECIOS ECONOMICOS!



conexionflorida@gmail.com
850-368-3505

Asma bronquial cont.

prescribir inhaladores de rescate (aquellos que usa según sea necesario) para mantener los bronquios abiertos, antiinflamatorios inhalados (para reducir la inflamación), inhaladores de acción prolongada para tratamientos crónicos y tratamientos orales en caso de mala respuesta a los inhaladores. Durante un ataque de asma que no responde a los tratamientos, los pacientes pueden recibir tratamiento en la sala de emergencias con nebulización y medicamentos intravenosos para reducir la inflamación de las vías respiratorias.

Tenga en cuenta que los medicamentos para el asma pueden tener algunos efectos secundarios, pero la mayoría de los efectos secundarios son leves y desaparecen pronto. Si presentas algún efecto secundario o tienes alguna duda sobre tu medicación no dudes en consultar a tu médico al respecto.

Bronchial Asthma

By César Antonio Boza, MD. Hospital HIMA San Pablo, Caguas, PR

Asthma is a common reactive obstructive airway disease caused by an inflammation and bronchoconstriction that result in increase resistance to airflow. This condition affects 26 million people in the United States. It is the most common chronic disease in childhood affecting an estimated 7 million children in the United States.

Patients with asthma will commonly complain of cough at night or early in the mornings, wheezing and dyspnea

Acerca del Dr. Cesar Boza:

Se graduó en 2012 de la Universidad Americana (UAM) en Managua, Nicaragua, como Doctor en Medicina y Cirugía y se graduó en 2018 con un M.Sc. Licenciada en Salud Pública del Centro de Investigación y Estudios para la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (CIES-UNAN). Tiene un año y medio de experiencia colectiva en investigación médica y seis años de experiencia sirviendo como instructor médico y proveedor de atención primaria para varias organizaciones sin fines de lucro. Co-fundó su propia organización sin fines de lucro llamada Synaptic Communities y creó su propio programa médico. Recientemente comenzó un año de capacitación médica transitoria en el Hospital HIMA San Pablo, en Caguas, Puerto Rico.

(Shortness of breath), but they may also claim chest tightness during an acute attack. If you have asthma, you will have it all the time, but you will only have acute attacks when something bothers your lungs (asthma triggers).

We do not know all the things that cause asthma, but we know that genetic, environmental, and occupational factors have play an important role in the development of this condition.



It is commonly seen in patients with atopy, which is the genetic tendency to develop an allergic disease, but it does not mean that all asthma is allergic.

How can you tell that you have asthma? It is hard to tell someone has asthma, especially in children younger than 5 years old, but if the symptoms mentioned above are present, it is important having a doctor to check how well your lungs work and check for allergies to find out if you have asthma.

If you are diagnosed with asthma, an asthma attack can happen, specially if you are exposed to some common asthma triggers like tobacco smoke, dust mites, outdoor air pollution, mold, pets, pollen and even some infections like the flu or common colds.

What is an asthma attack? It is the abrupt onset of cough, chest tightness, wheezing and trouble breathing. When an asthma attack occurs, your airway begins to swell and there is strong constriction of your bronchi. The constricted airway causes air trapping which means that air can get in during inhalation but can't get out during exhalation which will potentially hyperinflated your lungs causing the symptoms of chest tightness and breathing difficulty.

How is asthma treated? The most important thing is that you take the

medication the way the doctor told you and to also stay away from the things that can trigger an asthma attack in order control your asthma.

The medications the doctor choose to treat you will depend on the frequency of your symptoms and the response you have to those treatments. The main purpose of the treatment is to reduce the inflammation of the airway and to also reduce the bronchial hyperreactivity to improve the airflow through the airway.

Based on the severity of your asthma the doctor may decide to order rescue inhalers (those you use as needed) to keep your bronchi open, inhaled anti-inflammatories (to reduce the inflammation), long-acting inhalers for chronic treatments and orals treatments in case of poor response to the inhalers. During an asthma attack that is not responding to treatments, patients can be treated in the emergency room with nebulization and intravenous medications to reduce the inflammation of the airway.

Be aware the asthma medications can have some side effects, but most side effects are mild and soon go away. If you present any side effect or have any questions about your medication do not hesitate to ask your doctor about it.

About Dr. Cesar Boza:

He is a 2012 graduate from the American University (UAM) in Managua, Nicaragua, as a Doctor in Medicine and Surgery as well as a 2018 graduate with an M.Sc. degree in Public Health from the Research and Study Center for Health at the National Autonomous University of Nicaragua (CIES-UNAN).

He has a year, and a half of collective experience in medical research, and six years of experience serving as a medical instructor and primary care provider for various Non-profit Organizations. He co-founded his own non-profit called Synaptic Communities and created his own medical program. He recently started a year of transitory medical training at HIMA San Pablo Hospital, in Caguas, Puerto Rico.

Estela Elías - Owner



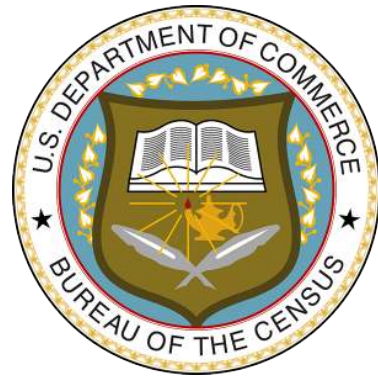
Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)

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

Nation cont.

Census; no race or Hispanic origin data from the 2020 Census were used in the development of the Vintage 2021 estimates series. For more information, please see the Population Estimates Methodology Statement.

Unless otherwise specified, the statistics refer to the population that reported a race-alone-or-in-combination with one or more races. Censuses and surveys permit respondents to select more than one race; consequently, people may be one race or a combination of races. The detailed tables show statistics for the population by “race alone” and “race-alone-or-in-combination.” The sum of the populations for the five race-alone-or-in-combination groups adds to more than the total population because individuals may report more than one race. The federal government treats Hispanic origin and race as separate and distinct concepts. In surveys and censuses, separate questions are asked on Hispanic origin and race.



The question on Hispanic origin asks respondents if they are of Hispanic, Latino or Spanish origin.

In December, the Census Bureau will release 2022 Population Estimates by components of change and the population ages 18 and over for the nation, states and Puerto Rico. The full release schedule for 2022 is available online. With each new release of annual estimates, the entire time series of estimates is revised for all years back to the date of the last census. All previously published estimates (e.g., old vintages) are superseded and archived on the FTP2 site.

Home Policies cont.

spaces with limited options for angles – and tell a story that should look great on the big screen.

We also used our limited space to tell a funnier story. We decided that Miles would move claustrophobically close to Jonathan, making the speechwriter super uncomfortable. The results are splendidly silly.

The music will be composed by emerging musician, Eden Luberto, who will be studying at Florida State University later this year. Her album 6

feet underground is on Spotify. Once the music is added, the film will be ready for festivals in the fall.

Miles Spinetti is a man of the people – dingbat people. In real life, we elect politicians in the hope that they will do the right thing and help us to live a good life. Unfortunately, the system often stymies them – and us. Film is a form of speaking out and, like other artforms, can chip away at that uncaring system, even if it's just one little joke at a time.

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

WWW.CONEXIONFLORIDA.COM



THE HISPANIC AMERICAN BUSINESS
ASSOCIATION OF THE GULF COAST

WEBSITE



FACEBOOK

PRESENTS:



LIVE MUSIC ♦ LATIN FOOD ♦ DANCE ♦ CRAFTS ♦ PARADE

OCTOBER 14, 2022 4PM - 10PM

CATHEDRAL SQUARE - MOBILE, AL



OUR SPONSORS AND PARTNERS:



¡Gran Concierto Celebrando el Mes de la Herencia Hispana!



ROVIRA PRODUCTIONS

EN VIVO | 8-10PM

JERRY RIVERA

SEPTIEMBRE 24, 2022

**MISSISSIPPI COLISEUM
AND CONVENTION CENTER
2350 BEACH BLVD.
BILOXI, MS 39531**



**SHOW DE
APERTURA
ZONA LIBRE
7-7:45PM**



COMPRA TUS TICKETS: www.ticketmaster.com/event/1B005B787A9A6C17



PATROCINADORES:



VIVA NOLA

COME PLAY

IN THE STREETS!

WALK. BIKE. JOG. ROLL.

(Handicap Accessible)

Sat. OCT 15th

Noon - 8pm - Ferry Rd. SE, - Downtown Ft. Walton Beach



ENJOY A FAMILY-FRIENDLY LATIN-FLAVORED FIESTA!
FREE AND OPEN TO THE PUBLIC!

Net proceeds to benefit



BOYS & GIRLS CLUBS
of the Emerald Coast

TierOne Media
www.TierOneBillboards.com

CONEXIÓN
MEDIA GROUP

Allied Marketing
INSURANCE



La Agencia Autorizada para
Florida Blue
Su Blue Cross Blue Shield local

PLAYTRI
SWIM BIKE RUN



FOR MORE INFO: 512-587-8136 OR MERCEDES@LATINFLAIREVENTS.COM

¿ES USTED BILINGÜE?

IF YOU ARE:

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

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



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



Paul Lux, Okaloosa County Supervisor of Elections



piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

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

¡AL PRECIO MÁS BAJO DE TODA EL ÁREA!

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

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

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

¡TENEMOS TUS PRODUCTOS Y MARCAS FAVORITAS!

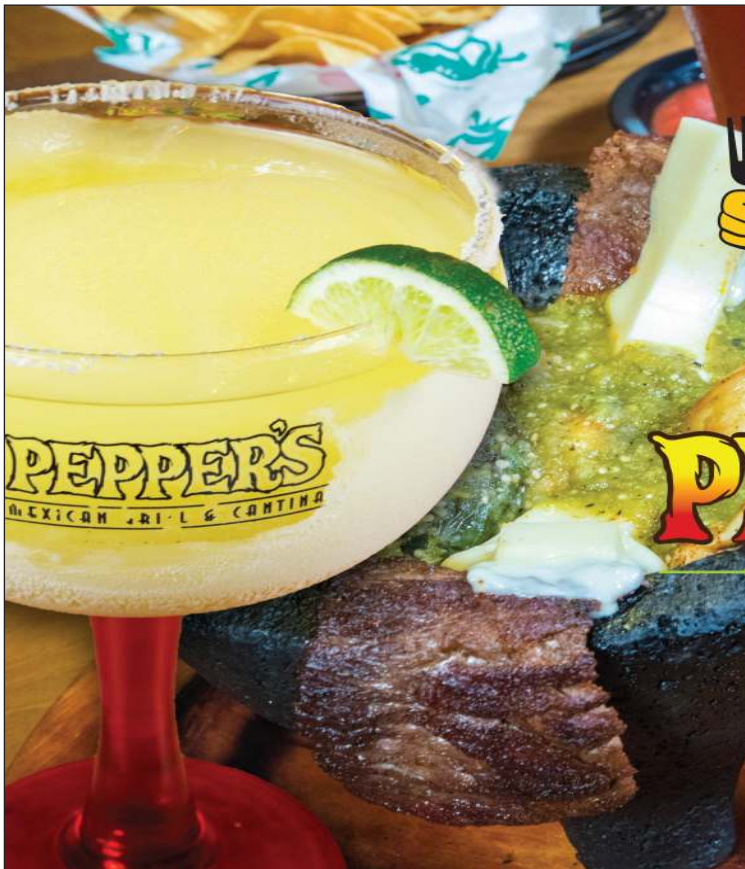
¡Goya, Barcel, Bimbo, La Costeña, Jarritos, Delicioso Pan Dulce y más!

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



OPEN DAILY
7AM-9PM

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



PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

70% MILITARY DISCOUNT AND
KIDS EAT FREE TUESDAYS

(SHALIMAR LOCATION ONLY)



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

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

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

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