

# CONEXIÓN

Vol. 12 • Issue 6 • June 2026

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

DIGITAL EDITION



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

## ¿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)

## 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

## El Distrito Escolar del Condado de Okaloosa participará en el Programa de Alimentación de Verano de 2026

Fuente: Comunicado de prensa del Distrito Escolar del Condado de Okaloosa

El Distrito Escolar del Condado de Okaloosa se complace en anunciar su participación en el Programa de Servicio de Alimentos de Verano para las vacaciones de verano de 2026, ayudando a garantizar que los niños

sigan teniendo acceso a comidas nutritivas cuando no hay clases. A través de la iniciativa "Summer Break Spot", se ofrecerán desayunos

ver "ALIMENTACIÓN" en la página 3

## Okaloosa County School District to Participate in 2026 Summer Feeding Program

Source: School District of Okaloosa County Press Release

The Okaloosa County School District is pleased to announce its participation in the Summer Food Service Program for the 2026 summer break, helping ensure children continue to have access to nutritious

meals when school is not in session. Through the Summer Break Spot initiative, balanced breakfasts and lunches will be provided at no cost

see "FEEDING" on page 3

# MEDICARE QUESTIONS?

**Our team of trained staff and volunteers are ready to:**

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



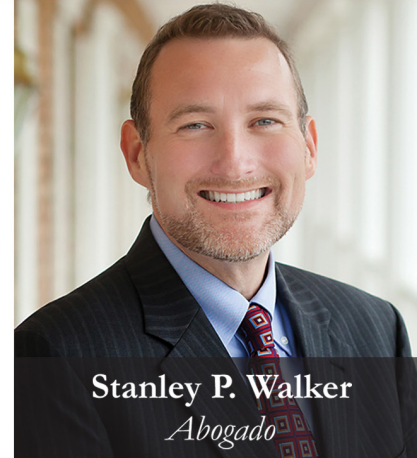
**1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)**



**SOUTHERN STAR  
IMMIGRATION**

TELÉFONO GRATUITO

**866.925.5376**



**Stanley P. Walker**  
*Abogado*

**SOUTHERNSTARIMMIGRATION.COM**

# Tienda LaMexicana y Taquería

**Cynthia Michua**  
Owner



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



**¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!**

Tortas | Tacos | Sopes | Burritos | Quesadillas | Platos Especiales  
SÁBADO Y DOMINGO – Delicioso Menudo

**Grande 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, Pastor Gabriel Vargas, Deborah Desilets,  
Nelsi Rossi, Monica Davey, Paulina Aguilar, Sonia Guerra,  
Janet Marshall, Ben Gunter

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

REPRESENTANTES DE VENTAS / ACCOUNT EXECUTIVES  
Account Executive, Pensacola - Gabriel Vargas  
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas  
Account Executive, Mobile/Southern, AL - Kismeth Meléndez

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

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

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

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

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

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

## alimentación cont.

y almuerzos equilibrados sin costo alguno para todos los niños menores de 18 años. De acuerdo con las directrices actualizadas del USDA y del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida (FDACS), las comidas deben consumirse en el lugar, dentro de las escuelas designadas y en los horarios establecidos. Ya no estarán disponibles las opciones de comida para llevar (“grab-and-go” o “to-go”). El programa está diseñado para apoyar a las zonas geográficas donde al menos el 50 por ciento de los niños son elegibles para recibir comidas gratuitas o a precio reducido durante el año escolar regular.

Los centros de alimentación de verano ubicados en las escuelas atenderán no solo a los estudiantes inscritos en programas de verano, sino también a los niños de la comunidad circundante. Tenga en cuenta que no se servirán comidas los fines de semana ni el 4 de julio. Dado que la participación de los centros y la disponibilidad de personal pueden afectar la oferta, las ubicaciones, los horarios de servicio y el estado de los centros, estos detalles están sujetos a cambios. Se

## feeding cont.

to all children under 18. In alignment with updated USDA and Florida Department of Agriculture and Consumer Services (FDACS) guidelines, meals must be consumed on site at designated school locations during scheduled times. There will no longer be grab-and-go or “to-go” meal options available. The program is designed to support geographic areas where at least 50 percent of children are eligible for free or reduced-price meals during the regular school year.

Summer feeding sites located at schools will serve not only students enrolled in summer programs but also children in the surrounding community. Please note that meals will not be served on weekends or on July 4. Because site participation and staffing



recomienda a las familias que consulten las actualizaciones periódicamente durante el verano.

El Distrito Escolar del Condado de Okaloosa mantiene su compromiso de apoyar el bienestar de los estudiantes durante todo el año, garantizando el acceso a comidas saludables y recursos que ayudan a los niños a prosperar.

Para obtener una lista de las escuelas participantes, los horarios de servicio de comidas y detalles adicionales, visite [www.okaloosaschools.com/article/2943106](http://www.okaloosaschools.com/article/2943106). ♦



may affect availability, locations, serving times, and site status, these details are subject to change. Families are encouraged to check for updates regularly throughout the summer. The Okaloosa County School District remains committed to supporting student well-being year-round by ensuring access to healthy meals and resources that help children thrive.

For a list of participating schools, meal service times, and additional details, please visit [www.okaloosaschools.com/article/2943106](http://www.okaloosaschools.com/article/2943106). ♦



# El poder de hacer más con menos

Por Thais López Vogel

## La innovación automotriz demuestra que prosperidad y responsabilidad ambiental pueden coexistir

Durante años, el seguimiento de la situación ambiental ha estado dominado por advertencias, pero a veces se pierde de vista una verdad clave: la ciencia, la tecnología y el conocimiento humano sí están produciendo avances reales que mejoran la calidad de vida, fortalecen la economía y reducen el impacto ambiental.

### No estamos donde deberíamos estar, pero tampoco estamos inmóviles.

Un dato reciente de la Administración de Información Energética de Estados Unidos (EIA) ofrece una señal poderosa: en 2025, el consumo de gasolina en Estados Unidos cayó un 1 % respecto a 2024, a pesar de que los estadounidenses condujeron más. El país consumió 8,9 millones de barriles diarios, un 4 % menos que en 2019, antes de la pandemia.

Esto importa porque rompe con una vieja lógica: una mayor actividad económica ya no necesariamente significa un mayor consumo de energía.

La razón principal detrás de este cambio no fue una reducción de la movilidad ni una recesión. Fue algo mucho más esperanzador: eficiencia.

Según la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA), los vehículos nuevos en Estados Unidos son hoy unos 41 % más eficientes en consumo de combustible que en 2004, al alcanzar un promedio récord de 27,2 millas por galón en

2024.

Ese dato representa una victoria silenciosa de décadas de ingeniería, regulación, investigación científica y desarrollo tecnológico.

En otras palabras, seguimos moviéndonos, trabajando, produciendo y viajando, pero con menos impacto por milla.

### La buena noticia económica

Esto no es solo un triunfo ambiental, sino también una mejora concreta para millones de familias.

Cada avance en eficiencia significa menor gasto en gasolina, más dinero disponible para los hogares, menor vulnerabilidad ante crisis energéticas y mayor estabilidad nacional.

En una economía en la que el transporte sigue siendo esencial, gastar menos combustible para hacer lo mismo es, en esencia, productividad.

También supone una transformación industrial. Motores híbridos, electrificación, baterías, software de gestión energética y mejores estándares están creando sectores económicos enteros alrededor de la innovación.

La historia económica demuestra que las grandes sociedades prosperan cuando hacen más con menos. Eso es exactamente lo que está ocurriendo.

### La buena noticia ambiental

Desde 2004, las emisiones por vehículo han disminuido de forma importante y la eficiencia se ha incrementado drásticamente desde 1970 gracias a mejores tecnologías.



Esto se traduce en aire más limpio, menos enfermedades respiratorias, menos presión sobre los sistemas de salud y ciudades más habitables.

No es una utopía. Es progreso tangible.

### El conocimiento funciona

Estos resultados recuerdan algo fundamental: cuando una sociedad invierte en investigación, estándares técnicos, innovación industrial y conocimiento, los resultados pueden ser extraordinarios.

La eficiencia energética no apareció sola. Fue producto de conocimiento humano aplicado.

La tecnología está haciendo una gran parte, pero el próximo paso exige más transporte público, ciudades más caminables, electrificación y redes energéticas más eficientes. La humanidad aprende, corrige e innova.

Cada motor optimizado, cada híbrido mejor diseñado, cada avance en baterías y cada política pública basada en evidencia demuestran que el progreso tecnológico es una herramienta real para mejorar la vida.

Sigamos demostrando que el conocimiento humano puede hacer una economía más fuerte y un planeta más sostenible al mismo tiempo. ♦

## The Power to Do More with Less

By Thais López Vogel

### Automotive Innovation Demonstrates That Prosperity and Environmental Responsibility Can Coexist

For years, the discourse surrounding the state of the environment has been dominated by warnings; yet, a key truth is sometimes lost sight of: science, technology, and human ingenuity \*are\* indeed producing real breakthroughs that improve quality

of life, strengthen the economy, and reduce environmental impact.

**We are not where we ought to be, but neither are we standing still.**

Recent data from the U.S. Energy

see "POWER" on page 29

# PERFIL EMPRESARIAL

## Someone Somewhere

Fuente: [someonesomewhere.mx](http://someonesomewhere.mx)

Someone Somewhere es una marca mexicana construida sobre una idea simple: los productos que usamos todos los días también pueden crear oportunidades.

La empresa colabora con comunidades artesanales en diferentes regiones de México para integrar técnicas tradicionales en productos contemporáneos diseñados para la vida diaria. Cada pieza combina artesanía, diseño y producción responsable para crear algo con un propósito.

El bordado tradicional ha entrado en un nuevo ámbito: el fútbol.

Adidas y Someone Somewhere se unieron con 150 artesanos del estado de Puebla para elevar la nueva camiseta tercera de la Selección



fueron co-creadas con los artesanos, desde el proceso de investigación hasta la etapa de diseño, en tres talleres de bordado en la comunidad de Naupan, Puebla.

Detrás de cada pieza de Someone Somewhere hay una historia, una técnica y una persona.

Por eso cada pieza tiene una etiqueta con el nombre del artesano que participó en su creación, conectando directamente al usuario con el creador.

Priorizan materiales, diseño y calidad amigables con el medio ambiente para crear piezas que querrás usar durante años.

### Impacto:

- 60% de mujeres trabajando a lo largo de nuestra cadena de valor.
- Más de 3000 de los artesanos que participan en la empresa han roto el ciclo de la pobreza.
- Incremento del 300% en su ingreso mensual.

La empresa recibió el premio EY Empresario del Año México 2025.

See "BUSINESS PROFILE" on page 19



## Emerald Coast Funeral Home

*Caring for people... Making a Difference*

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

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

161 Racetrack Road, N.W. | Ft. Walton Beach, FL 32547  
850.864-3361 | [emeraldcoastfuneralhome.com](http://emeraldcoastfuneralhome.com)  
e-mail: [wecare@emeraldcoastfuneralhome.com](mailto:wecare@emeraldcoastfuneralhome.com)



Nacional de México con su arte.

Por primera vez, se ha lanzado una camiseta de fútbol de edición limitada adornada por artesanos mexicanos.

La colaboración, que va más allá de una camiseta de fútbol, incluye una camiseta, un vestido, pantalones, shorts y una chaqueta. Las piezas

**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](mailto:BohemianBabushka@gmail.com)



# El Poder de Confiar en Ti Misma

Por Paulina Aguilar

Si has estado siguiendo esta serie, ya sabes que durante los últimos meses hemos hablado de elegimos a nosotras mismas, de establecer límites y de encontrar nuestra voz. Cada uno de esos pasos ha sido importante. Pero hay uno que muchas veces dejamos para el final y que puede ser el más difícil de todos: confiar en nosotras mismas y aprender a escuchar nuestra intuición.

Muchas veces confiamos más en nuestras amigas, en las redes sociales o incluso en la opinión de personas que apenas conocemos que en nuestra propia intuición. Sé exactamente lo que se siente porque fui, y en ocasiones todavía puedo ser, una de esas mujeres que permite que las opiniones de los demás tengan más peso que su propia voz. La diferencia es que ahora lo reconozco cuando sucede y puedo corregir el rumbo a tiempo.

Lo cierto es que el crecimiento nunca termina. Seguimos aprendiendo y evolucionando día tras día, mes tras mes y año tras año. Con el tiempo he entendido que la confianza en una misma es como un músculo. Mientras más lo ejercitamos, más fuerte se vuelve. Cuando dejamos de usar ese músculo, comenzamos a depender de los demás para tomar decisiones que nos corresponden a nosotras mismas.

¿Cuántas veces has tomado una decisión y lo primero que haces es llamar a una amiga, a una tía, a una prima o a una hermana para preguntarle qué piensa? A veces se trata de algo tan sencillo como escoger un atuendo, aceptar una invitación o decidir cómo responder a un mensaje de texto. Otras veces hablamos de decisiones relacionadas con la familia, el trabajo, las finanzas o nuestro futuro.

Lo curioso es que, en la mayoría de los casos, ya sabemos la respuesta.



Tú ya sabes lo que se siente correcto. Tú sabes lo que está alineado con tus valores. Y tú sabes lo que tu corazón lleva tiempo intentando decirte.

Sin embargo, antes de dar el siguiente paso, entregas esa confianza y pones tu fe en otra persona, permitiéndole decidir por ti. A veces consultamos a nuestra pareja. Otras veces a nuestros hijos adultos. Otras veces a nuestras amigas o familiares. Y cuando la conversación termina, muchas veces estamos más confundidas que cuando comenzamos.

Yo pasé años buscando fuera de mí respuestas que ya estaban dentro de mí y que, en el fondo de mi corazón, ya conocía. Lo que no entendía en aquel momento era que cada vez que entregaba mi confianza a otra persona, me estaba enseñando a mí misma a no confiar y a no escuchar mi propia voz.

Un día empecé a notar cuántas veces lo hacía. Algo tan simple como preguntar: “¿Cómo me veo?” cuando en realidad yo ya sabía que me veía bien. Parecía algo insignificante, pero me hizo darme cuenta de algo mucho más profundo. Estaba entregando pequeñas partes de mi confianza todos

los días y poniéndolas en manos de otras personas.

Muchas de nosotras hacemos exactamente lo mismo sin darnos cuenta. Cuestionamos nuestra intuición, dudamos de nuestras decisiones, repetimos conversaciones una y otra vez en nuestra mente y nos criticamos de maneras en las que jamás criticaríamos a alguien que amamos.

La verdad es que muchas veces somos nuestras críticas más severas. Vemos cada defecto. Recordamos cada error. Nos enfocamos en todo lo que pudimos haber hecho diferente y olvidamos reconocer todo lo que ya hemos logrado. Sin embargo, cuando una amiga o un familiar nos llaman con esas mismas preocupaciones, somos las primeras en levantarles el ánimo, recordarles quiénes son, ayudarles a recuperar la confianza y hacerles ver lo valiosos y capaces que realmente son.

Somos expertas en encontrar las palabras correctas para los demás, pero muchas veces olvidamos usar esas mismas palabras con nosotras mismas.

Y ahora te pregunto: ¿cuándo fue la última vez que te hablaste con la misma dulzura, el mismo cariño y la misma empatía que les ofreces a los demás?

En algún momento del camino, muchísimas de nosotras aprendimos a creer en todos los demás antes que en nosotras mismas y a ignorar ese maravilloso sexto sentido que llevamos dentro.

Ese descubrimiento cambió mi vida y espero que también cambie la tuya.

La confianza no nace porque ya tengas todas las respuestas listas en tu corazón. La confianza se construye cuando aprendes a creer en ti, incluso cuando no sabes exactamente cómo se desarrollarán las cosas. Cada decisión te enseña algo, incluso aquellas que no salen como esperabas. A veces la respuesta no es perfecta, pero sigue siendo la respuesta correcta para ti porque te mueve hacia adelante, te impulsa a seguir creciendo, te enseña algo valioso y te ayuda a convertirte en

la mujer que estás destinada a ser.

Llega un momento en el que entiendes que dejar de dudar de ti misma es tan importante como empezar a creer en ti. Tu recorrido nunca estuvo destinado a parecerse al de nadie más. Tu tiempo nunca estuvo diseñado para coincidir con el de otras personas. Y tu propósito jamás fue creado para medirse con el éxito de alguien más.

Todavía tengo momentos en los que aparece la duda. La diferencia es que ahora reconozco lo que estoy sintiendo y no permito que el miedo tome decisiones por mí.

Cuando comienzas a creer en ti misma, ocurre algo extraordinario. Dejas de necesitar la aprobación de los demás para tomar tus propias decisiones. Dejas de comparar tu vida con la de otras personas. Dejas de preguntarte si eres suficiente porque finalmente entiendes que siempre lo has sido.

Este es el momento en el que empiezas a confiar en la sabiduría que nace de tus experiencias, de tus victorias, de tus errores y de tu propio recorrido. Poco a poco dejas de mirar a tu alrededor para ver quién va adelante o quién va atrás, porque descubres que eres perfectamente capaz de liderar tu propio camino sin preocuparte por seguir a nadie.

Porque la mujer en la que te estás convirtiendo no necesita que nadie la rescate. No necesita permiso. No necesita que alguien más le diga que es capaz antes de dar el siguiente paso.

¡Porque tú ya lo eres!

Y en el momento en que comienzas a creer en ti misma, algo maravilloso sucede. Dejas de esperar que la vida ocurra y empiezas a construir la vida que realmente deseas vivir y la vida que te mereces.

- No la vida de alguien más.
- No el camino de alguien más.
- Sino tu propio camino.
- Ahí es donde comienza la libertad.
- Ahí es donde crece la confianza.
- Ahí es donde nace el amor propio.

ver “CREER” en la página 13

# The Power of Trusting Yourself

By Paulina Aguilar

This article continues the conversation we began in previous issues. If you missed the earlier parts of this journey, I encourage you to go back and read them, because each step builds upon the next.

Over the last few months, we have talked about choosing ourselves, setting boundaries, and finding our voice. But there is another step that many of us as women struggle with long after we have done all those things, and that is trusting ourselves.

Unfortunately, many of us trust our friends, social media, and sometimes even the opinions of strangers more than we trust our own instincts. I know exactly what that feels like because I was, and at times I still can be, one of those women. The difference is that I now recognize it when it happens. The truth is that growth never stops.

We continue to evolve day by day, month by month, and year after year. Self-trust is very much like a muscle. The more we use it, the stronger it becomes. The less we use it, the more likely we are to depend on someone else to make our decisions for us. How many times have you made a decision only to immediately call a friend to ask what she thinks? Sometimes it is something small, like choosing an outfit, accepting an invitation, or deciding how to respond to a conversation. Other times it is something much bigger involving your family, your career, your finances, or your future.

The interesting part is that most of the time, you already know the answer. You know what feels right. You know what aligns with your values. You know what your heart is trying to tell you.

Yet before taking that next step, you hand your confidence to someone



else and ask them to decide for you. Sometimes we ask our spouse. Sometimes we ask our adult children. Sometimes we ask our friends. By the time the conversation is over, we are often more confused than when we started.

I spent years looking outside myself for answers that were already inside me. What I did not realize at the time was that every time I handed my confidence to someone else, I was teaching myself not to trust my own voice.

One day I began noticing how often I did it. Something as simple as asking, “How do I look?” even when I already knew I looked perfectly fine. It seemed insignificant, but it revealed something much bigger. I was giving away small pieces of confidence every day and placing them into someone else’s hands.

Many of us do this without realizing it. We question our instincts. We second guess our decisions. We replay conversations in our minds and criticize ourselves in ways we would never criticize someone we love.

The truth is that we are often our own harshest judges. We notice every flaw. We remember every mistake. We focus on everything we could have done differently while overlooking how far we have already come. Yet when a friend calls us with those exact same concerns, we are often the first to encourage her, remind her of her strengths, tell her how capable she is, and remind her just how amazing she truly is.

We already know how to give praise and encouragement. We do it every day for the people we love. We remind them of their strengths. We cheer them on when they are struggling. We tell them they are capable, resilient, and worthy.

Somewhere along the way, many of us learned how to believe in everyone except ourselves. That realization changed my life, and I hope it changes yours.

Confidence is not built because you have all the answers. Confidence is built when you learn to trust yourself, even when you do not know exactly how everything will unfold. Every decision teaches you something. Even the decisions that do not work out the way you hoped. Sometimes the answer is not perfect, but it is still the right answer for you because it moves you forward, teaches you something valuable, and helps you grow into the woman you are becoming.

There comes a point when you have to stop walking in everyone else’s shoes and start trusting your own path. Your journey was never meant to look like theirs. Your timing was never meant to match theirs. And your purpose was never meant to be measured against someone else’s success.

I still have moments when doubt shows up. The difference is that I no longer allow fear to make my decisions for me.

When you begin trusting yourself, something powerful happens. You stop needing everyone else’s approval before taking a step forward. You stop



measuring your life against someone else’s timeline. You stop asking whether you are enough because you finally understand that you always were.

You begin trusting the wisdom that comes from your own experiences, your own victories, your own failures, and your own journey. Little by little, you stop looking around to see who is leading the way because you realize you are fully capable of leading yourself.

Because the woman you are becoming does not need to be rescued. She does not need permission. She does not need someone else to tell her she is capable before she takes the next step. She already is. And the moment you begin trusting yourself, something extraordinary happens. You stop waiting for life to happen to you and begin creating the life you were meant to live.

- Not someone else’s life.
- Not someone else’s path. Yours.
- That is where freedom begins.
- That is where confidence grows.
- That is where self-worth takes root.

And that is where your next step forward begins. The beautiful part is that you do not have to wait for the perfect moment to start. You are already standing in it.

see “TRUSTING” on page 13



## Dependiendo de la gracia de Dios para cuidar a los padres ancianos

Por Sheryl Boldt



¿Recuerdas la energía que requirió criar a tus hijos? ¿Con qué frecuencia te encontraste de rodillas, pidiéndole a Dios la fuerza para superar un día más?

Algunos de ustedes se encuentran en esta etapa en este preciso momento. Ya sea como padres que se dedican al hogar o como padres que trabajan fuera de casa, criar hijos es un trabajo de tiempo completo. Un trabajo que exige una paciencia infinita... y gracia.

Avancemos 30 años en el tiempo. Una vez más, podrías encontrarte de rodillas; esta vez, orando para tener la paciencia y la gracia necesarias para cuidar a tus padres ancianos. Esos padres que te amaron a través de todas las etapas de tu vida ahora necesitan tu cuidado amoroso en sus años finales. Oras para cuidar a tu mamá y a tu papá de una manera que los honre. Así como la gracia de Dios te sostuvo durante los largos días y las noches de desvelo de la crianza, esa misma gracia está disponible ahora para ayudarte a cuidar de tus padres mientras ellos enfrentan circunstancias nuevas y cada vez más desafiantes.

Respeto el ciclo de la vida: tal como nosotros, siendo padres jóvenes, proveímos y cuidamos amorosamente a nuestros hijos, así hicieron nuestros padres con nosotros. Ahora tenemos el honor de retribuir el servicio sacrificial de nuestros padres.

Comprendo que no siempre es fácil «honrar a tu padre y a tu madre» (Éxodo 20:12) a medida que cambian sus necesidades. A veces, debes tomar la dolorosa decisión de trasladar a mamá y a papá a una residencia de asistencia. Si ese es el caso, la gracia de Dios puede guiarte para que sigas siendo diligente y estés presente para ellos.

Si te sientes abrumado y «atrapado» entre el cuidado de adolescentes y el de padres o suegros ancianos, no te rindas. Aprovecha los recursos disponibles. Eldercare, un servicio público de la Administración para la Vida Comunitaria (Administration for Community Living), está disponible en [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) y te conectará con servicios para adultos mayores.

También puedes comunicarte con ellos llamando al 1-800-677-1116.

¡Ten ánimo! ¡Dios te ama! Él sabe lo exhausto que estás; sabe cuánto amas a tus padres y cuánto deseas retribuirles por todos los largos días y las noches de desvelo que pasaron contigo a lo largo de los años. Tenga la certeza de que Dios le proveerá la paciencia, la gracia, la energía y la fortaleza que necesita para superar el día. Y el día siguiente. Y el día después de ese. Él

le capacitará para cuidar de sus padres ancianos con el amor y la dignidad que merecen.

**Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos. Sus devociones aparecen en más de 36+ periódicos. También es autora del blog [www.TodayCanBeDifferent.net](http://www.TodayCanBeDifferent.net). Conéctese con ella en [SherylHBoldt@gmail.com](mailto:SherylHBoldt@gmail.com). ♦**

## Depending on God's grace to care for aging parents

By Sheryl Boldt

Remember the energy it took to raise your children? How often did you find yourself on your knees, asking God for strength to make it through another day?

Some of you are in this season right now. Whether as stay-at-home or working parents, raising children is a full-time job. A job that requires endless patience – and grace.

Fast-forward 30 years. Once again, you may find yourself on your knees, this time praying for patience and grace to care for your aging parents. Parents who loved you through all the stages of your life now need your loving care in their final years.

You pray to care for your mom and dad in a way that honors them. Just as God's grace helped you through the long days and sleepless nights of parenting, this same grace is available to help you care for your parents as they face new and increasingly challenging circumstances.

I respect the cycle of life: Just as we, as young parents, lovingly provided for and cared for our children, so our parents did for us. Now we're honored to repay our parents' sacrificial service.

I understand that it's not always easy to "honor your father and your mother" (Exodus 20:12 ESV) as their needs change. Sometimes you must

agonizingly choose to place mom and dad in assisted living. If so, God's grace can guide you to remain diligent and present for them.

If you're feeling overwhelmed and "sandwiched" between caring for teenagers and aging parents or in-laws, don't give up. Take advantage of the resources available. Eldercare, a public service of the Administration for Community Living, is available at [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) and will connect you to services for older adults. You can also reach them at 1-800-677-1116.

Take heart. God loves you! He knows how exhausted you are – how much you love your parents and how you want to give back to them for all the long days and sleepless nights they've spent with you over the years.

Be assured, God will supply the patience, grace, energy and strength you need to make it through the day. And the next day. And the day after that. He will empower you to care for your aging parents with the love and dignity they deserve.

**Sheryl H. Boldt writes fiction and non-fiction for children and adults. Her devotions appear in 36+ newspapers. She is also the author of the blog, [www.TodayCanBeDifferent.net](http://www.TodayCanBeDifferent.net). Connect with her at [SherylHBoldt@gmail.com](mailto:SherylHBoldt@gmail.com). ♦**



## Enseñar la paz en los entornos escolares

Por Sher Graham

Crear un entorno escolar pacífico implica fomentar la empatía, la resolución activa de conflictos y el respeto mutuo entre los estudiantes y el personal.

Entre las acciones clave se incluyen declarar las aulas como “zonas de paz” con reglas consensuadas, introducir la práctica de la atención plena, utilizar la justicia restaurativa, empoderar a los estudiantes para que asuman roles de liderazgo, reducir el acoso escolar y mejorar la regulación emocional. Comparta estos “Diez pasos para crear paz en las escuelas de sus hijos” con los directores escolares, los maestros o la Asociación de Padres y Maestros para que consideren implementarlos en el próximo año escolar:

**1. Declarar zonas de paz:** Establezca las aulas como “zonas de paz” con reglas básicas claras y formuladas en términos positivos, creadas y firmadas por los propios estudiantes para fomentar el sentido de responsabilidad. (Montessori for Everyone)

**2. Enseñar la resolución de conflictos:** Capacite a los estudiantes en la escucha activa y la negociación, utilizando herramientas como los “bastones de la palabra” para asegurar que todos tengan su turno para hablar sin interrupciones. (Montessori for Everyone)

**3. Implementar un “Rincón acogedor”:** Habilite un “Rincón acogedor” o “Rincón de la paz” exclusivo, provisto de objetos tranquilizantes (por ejemplo, libros, pelotas antiestrés) para que los estudiantes puedan autorregularse cuando se sientan abrumados. (Montessori for Everyone)

**4. Practicar la atención plena:** Introduzca la atención plena (mindfulness) y la meditación, prácticas que pueden reducir significativamente las suspensiones, mejorar la asistencia escolar y potenciar el rendimiento académico. (The Peace Alliance)

**5. Utilizar la justicia restaurativa:** Aléjese de las medidas punitivas y

céntrese en la justicia restaurativa, la cual repara el daño causado y reconstruye la confianza tras los conflictos. (The Peace Alliance)

**6. Fomentar la empatía mediante juegos de roles:** Represente escenarios que involucren conflictos comunes en el patio de recreo o en el aula para ayudar a los estudiantes a practicar soluciones empáticas y pacíficas. (Montessori for Everyone)

**7. Incorporar la voz de los estudiantes:** Involucre a los estudiantes en la creación de las normas escolares y en la organización de proyectos para brindarles la sensación de ser vistos y escuchados, reduciendo así el resentimiento y la percepción de injusticia. (Harvard Graduate School of Education)

**8. Promover el lenguaje positivo:** Enseñe activamente a los estudiantes a utilizar una comunicación respetuosa y

no violenta, fomentando el intercambio de historias y experiencias positivas. (NAEYC)

**9. Fomentar el juego comunitario:** Proporcione tiempo amplio y no estructurado para el juego imaginativo y autodirigido, lo cual ayuda a los niños a procesar sus emociones y a desarrollar habilidades sociales. (reGeneration Education)

**10. Ser un modelo de paz:** Los maestros y el personal deben dar ejemplo de un comportamiento sereno, practicando la corregulación emocional junto con los estudiantes que se encuentren alterados, en lugar de limitarse a imponer castigos. (Padres serenos, hijos felices) Cuanto más aprendemos, más compartimos, más abogamos y más alzamos la voz, el cambio ocurre. La paz ocurre. ♦

## Teach Peace in School Environments

By Sher Graham

Creating a peaceful school environment involves fostering empathy, active conflict resolution, and mutual respect among students and staff.

Key actions include declaring classrooms “peace zones” with agreed-upon rules, introducing mindfulness, using restorative justice, and empowering students to lead, reducing bullying, and enhancing emotional regulation.

Share these “Ten Steps to Create Peace in Your Children’s Schools” with your school principals, teachers, or Parent Teacher Association to consider implementing in the next school year:

**1. Declare Peace Zones:** Establish classrooms as “peace zones” with clear, positively phrased ground rules created and signed by students to foster accountability. (Montessori for

Everyone)

**2. Teach Conflict Resolution:** Train students in active listening and negotiation, using tools like “talking sticks” to ensure everyone gets a turn to speak without interruption. (Montessori for Everyone)

**3. Implement a “Cozy Corner”:** Set up a dedicated “Cozy Corner” or “Peace Corner” with calming items (e.g., books, worry balls) for students to self-regulate when overwhelmed. (Montessori for Everyone)

**4. Practice Mindfulness:** Introduce mindfulness and meditation, which can significantly reduce suspensions, improve attendance, and boost academic performance. (The Peace Alliance)

**5. Use Restorative Justice:** Move away from punitive measures and focus on restorative justice, which

see “PEACE” on page 13

# Viaje en el tiempo en Tallahassee

Por Ben Gunter

Del 29 al 31 de mayo de 2026, cientos de personas de todo el país viajaron a Tallahassee para vivir la experiencia «Viaje en el tiempo a la Florida de 1776». Este festival, con visión de futuro, aprovechó el sorprendente papel de Florida en la Revolución Americana para añadir nuevas dimensiones y profundidad a las celebraciones de America 250.

Los asistentes al festival descubrieron de primera mano que tanto Florida Oriental como Florida Occidental —con sus capitales en San Agustín y Pensacola, respectivamente, y territorios que se extendían hasta el río Misisipi— permanecieron leales a Gran Bretaña en 1776. Los «viajeros en el tiempo» aún comentan los fascinantes personajes históricos que conocieron, la amplia variedad de festividades para toda la familia de las que disfrutaron y la nueva obra de teatro sobre familias enfrentadas en Florida, cuyo estreno mundial presenciaron.

Entre los personajes históricos que desempeñaron papeles destacados en el festival figuraban partidarios del rey George III, como John y Nelly Moultrie, vicegobernador y «segunda dama» de la Florida Oriental británica en 1776. Los Moultrie pasaron a la historia como los anfitriones más populares de la Florida británica; en Tallahassee, fueron ellos quienes organizaron el festival de tres días. También estuvo presente el hermano menor del vicegobernador, Alexander Moultrie, quien apoyó a George Washington, se unió a la milicia de South Carolina para luchar contra el rey George III y terminó en Florida como prisionero de guerra, bajo la supervisión de su propio hermano.

Aportando colorido y rigor histórico, participaron figuras como

las «madres fundadoras» —bellamente ataviadas—, entre ellas Dolly Murray Forbes, esposa del sacerdote anglicano de San Agustín; personajes nativos rigurosamente documentados, como el jefe Cowkeeper, comandante de los guerreros seminolas que lucharon por los británicos; jóvenes floridanos como Miss Liberty, de 10 años y originaria de Anaica, quien sobrevivió a la epidemia de viruela que acabó con su familia gracias a la inoculación realizada por una mujer indígena; e intrigantes agentes dobles como James y Sylvia Lafayette, quienes aprovecharon su posición de confianza como sirvientes negros de oficiales británicos para espionar a favor de George Washington.



Las festividades abarcaron desde ponencias académicas hasta emotivas recreaciones históricas, con actividades dirigidas a niños, adultos y familias enteras que viajaron juntos al pasado. La historiadora Kathleen DuVal, ganadora del premio Pulitzer, compartió aspectos destacados de su investigación sobre cómo los habitantes de la Costa del Golfo cambiaron el curso de la



Guerra de Independencia. Los jinetes del Pony Express, Dan y Chris Dunlop, llegaron al galope con noticias de última hora sobre las victorias patriotas en North Carolina y South Carolina durante 1776, lo que ponía a Florida en peligro de invasión. Suwannee River Fife & Drum encabezaba los desfiles que seguían a las banderas de las Colonias Unidas y del Reino Unido.

Entre desfiles, boletines informativos e informes de investigación, los niños podían confeccionar sus propios sombreros de tres picos y gorros de época para llevar a casa, decorar galletas de jengibre con forma de soldado (ya fuera como milicianos de George Washington o del rey George III) y ganar premios coloreando banderas, visitando zoológicos de contacto y completando un “Pasaporte de Viaje en el Tiempo” que requería encontrar el campamento de los “Cazadores de Vacas de la Revolución” y estrecharles la mano. Los adultos podían practicar pasos de baile para lucirse en el baile de disfraces Pursuit of Happiness, probar los tés que fueron arrojados al mar durante el Motín del Té de Boston y descubrir por qué los patriotas consideraban el té una “hierba malvada”. Familias enteras escuchaban fascinadas las historias del narrador cheroqui Wayne Winding Eagle y la historia de la emancipación relatada

por las griots africanas Monilita; además, todos podían degustar pasteles y helados históricos mientras la familia Moultrie celebraba el 38.º cumpleaños del rey George III.

En el centro de toda esta diversión histórica se encontraba una obra de teatro totalmente nueva: Feuding Families in Florida 1776 / Familias enfrentadas en la Florida de 1776. Al estilo de los concursos televisivos, la obra invita al público a ganar premios resolviendo acertijos sobre la Florida de la época de la Revolución Americana. ¿Y adivinen qué? ¡El espectáculo se prepara para salir de gira!

Esto significa que aún están a tiempo de realizar un viaje en el tiempo a la Florida de 1776. A partir del 31 de julio, Theater with a Mission (TWAM) publicará videos del festival en TheaterwithaMission.com, permitiéndoles disfrutar de manualidades, desfiles, conferencias, talleres y recreaciones históricas en su escenario original: el histórico Goodwood Museum & Gardens de Tallahassee. A partir del 15 de agosto, Feuding Families in Florida estará disponible para recorrer escuelas secundarias y centros comunitarios de toda la región. ¡Visiten el sitio web! ¡Lleven la aventura de viaje en el tiempo de TWAM a su comunidad! ♦

# Time Travel in Tallahassee

By Ben Gunter

On May 29-31, 2026, hundreds of people from all over the country traveled to Tallahassee to experience “Time Travel into Florida 1776.” This forward-looking festival used Florida’s surprising role in the American Revolution to add new dimensions and depth to America 250 celebrations.

Festivalgoers found out firsthand that both East Florida and West Florida, with capitals in St. Augustine and Pensacola respectively and territory stretching all the way to the Mississippi River, stayed loyal to Great Britain in 1776. Time-travelers are still talking about the fascinating historical characters they met, the wide range of family-friendly festivities they enjoyed, and the new play about Feuding Families in Florida they saw in its world premiere.

Historical characters who played prominent roles in the Festival included supporters of King George like John and Nelly Moultrie, the Lieutenant Governor and Second Lady of British East Florida in 1776. The Moultries went down in history as British Florida’s most popular party people; in Tallahassee, they hosted the 3-day festival. Also present was the Lieutenant Governor’s youngest brother Alexander Moultrie, who supported George Washington, joined the South Carolina militia to fight against King George, and ended up in Florida as a prisoner of war, with his own brother as his parole officer.

Adding spice and historical accuracy were beautifully-dressed founding mothers like Dolly Murray Forbes, wife of the Anglican priest in St. Augustine; well-researched Native characters like Chief Cowkeeper, leader of the Seminole warriors who fought for the British; young Floridians like 10-year-old Miss Liberty from

Anaica, who survived the smallpox epidemic that killed her family thanks to inoculation by an indigenous woman; and intriguing double agents like James and Sylvia Lafayette, who used their trusted status as Black servants working for British officers to spy for George Washington.

Festivities ran the gamut from scholarly reports to stirring reenactments, with activities aimed at children, adults, and whole families stepping back into the past together. Pulitzer-Prize winning historian Kathleen DuVal shared highlights from her research on people from the Gulf Coast changing the course of the Revolutionary War. Pony express riders Dan & Chris Dunlop galloped in with breaking news about Patriot victories in North and South Carolina during 1776, putting Florida in danger of invasion. Swanee River Fife & Drum led parades that followed flags for the United Colonies and for the United Kingdom.

Between parades, news flashes, and research reports, children could craft their own tricorns and mobcaps to take home, decorate gingerbread soldiers as militiamen for George Washington or King George, and win prizes by coloring flags, visiting petting zoos, and finding the Revolutionary Cow Camp and shaking hands with Revolutionary Cow Hunters to complete a Time Travel Passport. Adults could practice dance steps to show off in the Pursuit of Happiness Costume Ball, sample the teas tossed into the sea during the Boston Tea Party, and learn why tea was considered a “Wicked Weed” by Patriots. Whole families could listen spellbound to stories by Cherokee storyteller Wayne Winding Eagle and the history of Emancipation as told by African griots Monilita, and everyone

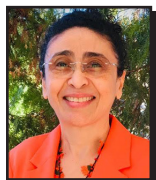


got to sample historical cakes and ice creams as the Moultries celebrated King George III’s 38th birthday.

At the heart of all this history-making fun stood a brand-new play, *Feuding Families in Florida 1776*. Like game shows on TV, the play invites members of the audience to win prizes by solving puzzles – puzzles about Florida during the American Revolution. And guess what? The gameshow is getting ready to tour!

That means it’s not too late for you to Time Travel into Florida 1776.

Starting July 31, *Theater with a Mission (TWAM)* will be posting video from the Festival at [TheaterwithaMission.com](http://TheaterwithaMission.com), letting you enjoy crafts, parades, lectures, workshops, and reenactments in their original setting at Tallahassee’s historic Goodwood Museum & Gardens. Starting August 15, *Feuding Families in Florida* will be available to tour high schools and community centers all around the region. Visit the website! Invite a TWAM Time Travel adventure into your community! ♦



## Entremos en Nuestro Aposento

Por Nelsi Rossi | sanidadespiritual.com

Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público. *Mateo 6:6*

Detengámonos a analizar algunos aspectos de suma importancia relacionados con la vida del creyente: El Señor Jesús nos dice que cuando oremos, entremos en nuestro aposento. Esto es en “mi propio aposento”, lo cual no se refiere precisamente a un lugar físico o geográfico, pues la oración es un acto espiritual.

Los fariseos amaban el orar en pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles para ser vistos de los hombres, por consiguiente la única recompensa que ellos recibían era ésta: “ser vistos de los hombres.” Pero Jesús dice a sus discípulos que entremos en nuestro aposento. Esto indica la necesidad de dar un paso de fe que nos permita centrarnos solo en Dios, dejando de lado las distracciones y cualquier tipo de motivación errada.

Entrar en nuestro aposento implica tomar una decisión, sin necesidad de tocar la puerta, pues ella permanece abierta con libre acceso al Padre por medio de nuestro Señor Jesucristo, como se describe por ejemplo en Mateo 27:50-51 y Hebreos 10:19-22.

El aposento es definido como habitación o área privada de una casa. Justo es allí donde podemos tener

intimidad con Dios. Es el lugar donde desnudamos nuestra alma en autentica intimidad.

Después de entrar en nuestro aposento, el Señor dice Cierra la puerta. ¡Ahora estamos en sus manos! ¡Cara a cara! Sin nadie ni nada que estorbe, porque a fin de cuentas se trata de un asunto entre Dios y nosotros. Ahora sí llegó el momento de orar, de hablar con el Padre Celestial. ♦

*Hoy es tu oportunidad para que voluntariamente decidas entrar. En tu aposento privado donde guardas una completa hoja de vida. Y como precisamente para eso vino Jesús: a buscar y a salvar, Ora al Padre Celestial y cuéntale cómo tu alma estaba perdida,*

*Si aún tú no eres hijo o hija del Padre Celestial, Porque no has aceptado a Cristo como Salvador. Hoy es el día que, si crees con todo tu corazón, Y decides con tu boca su señorío confesar, En este mismo instante recibes la salvación.*

*Después que recibes la salvación como el regalo de vida eterna, Te conviertes en hijo, lo dice Juan 1:12 en las Sagradas Escrituras. Esto te otorga el derecho de orar al Padre sin nada que te detenga, También podrás conocerle por medio del Espíritu Santo que te ayuda.*

### ¡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**

**SHERWIN WILLIAMS®**

Create Your Possible™

**Estamos Contratando**  
**¡Aplica hoy!**



Envía\*  
Trabajos  
al 27579



**Todo está aquí para ti ...**

Visita tu tienda local para conocer nuestras oportunidades o presenta tu solicitud en línea.

Aprende más en [careers.sherwin-williams.com](https://careers.sherwin-williams.com)

apoyamos en tu  
**vida + carrera + conexiones**



@SW\_CAREERS



SHERWIN-WILLIAMS CAREERS



SHERWIN-WILLIAMS

\*Aplican tarifas de mensajes y datos.

Empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todas las condiciones protegidas, incluida cualquier discapacidad y la condición de veterano. A102425PD

### Moment of Reflection

Ask yourself: How many times am I the friend who encourages everyone, supports everyone, and empowers everyone, but forgets to empower myself?

This week, I encourage you to pay attention. Write down the moments each day when you encourage someone else and the moments when you encourage yourself. Then begin adjusting the balance. Because making yourself a priority is not selfish. It is necessary.

### Mantra

- I trust myself.
- I trust my instincts.
- I trust the path I am building.
- I am enough.

### About the Author

Paulina Aguilar is an author, speaker, and transformational business mentor who empowers women to elevate their

mindset, strengthen their leadership, and create meaningful personal and financial results. Through her work, she helps women recognize their worth, trust their voice, and step confidently into the life they are meant to live.

### Editor's Note

For more information or to schedule an appointment with Paulina, visit [www.paulinaaguilar.com](http://www.paulinaaguilar.com). For additional tips, inspiration, and behind the scenes content, follow Paulina Aguilar International on Facebook and Instagram.

Next month we will continue this journey as part of a 12-month editorial series inspired by her book *Two Steps Forward and Never Going Back*, available on Amazon. Each month explores a part of a chapter along with practical tools to help women strengthen their footing and step forward into their full potential. ♦

Y es ahí donde comienza tu próximo paso hacia adelante. La parte más hermosa es que no tienes que esperar el momento perfecto para empezar. Porque este es tu momento. Y tú ya estás en él.

### Momento de Reflexión

Me gustaría que te hicieras la siguiente pregunta: ¿Cuántas veces soy la amiga que anima, apoya e inspira a todo el mundo, pero se olvida de hacer lo mismo por sí misma?

Esta semana te invito a prestar atención y a anotar los momentos en los que animas a otras personas, pero también los momentos en los que te animas a ti misma. Quiero que observes si esa balanza está equilibrada. Y si no lo está, comienza a ajustarla poco a poco. Porque convertirte en una prioridad no es egoísmo. Es una necesidad. Y te mereces darte a ti misma el mismo amor, apoyo y confianza que entregas todos los días a los demás.

### Mantra

- Confío en mí.
- Confío en mi intuición.
- Confío en el camino que estoy construyendo.
- Porque yo soy suficiente.

### Sobre la Autora

Paulina Aguilar es autora, conferencista y mentora empresarial transformacional especializada en ayudar a las mujeres a fortalecer su mentalidad, desarrollar su liderazgo y crear resultados significativos en su vida personal y financiera. A través de su trabajo, inspira a las mujeres a reconocer su valor, confiar en su voz y avanzar con seguridad hacia la vida que desean construir.

### Nota de la Editora

Para más información o para agendar una cita con Paulina, visita [www.paulinaaguilar.com](http://www.paulinaaguilar.com). Para consejos adicionales, inspiración y contenido detrás de cámaras, sigue a Paulina Aguilar International en Facebook e Instagram.

El próximo mes continuaremos este recorrido como parte de una serie editorial de 12 meses inspirada en su libro *Two Steps Forward and Never Going Back*, disponible en Amazon. Cada mes exploramos una parte de un capítulo junto con herramientas prácticas para ayudar a las mujeres a fortalecer su base, encontrar seguridad en sus pasos y avanzar hacia su máximo potencial. ♦



**J & F**  
**AUTOWERKS**

**SERVICIOS DE:**

- Mecánica General
- Diagnóstico Computarizado,
- Venta e Instalación de neumáticos (nuevos y usados)
- Alineación Computarizada
- Servicio de aire acondicionado

R134 y R1234YF

**803 Oakridge Rd. | Fort Walton Beach, FL 32547**  
**850-533-6483 | [jfautowerks@yahoo.com](mailto:jfautowerks@yahoo.com)**

### peace cont.

repairs harm and rebuilds trust after conflicts. (The Peace Alliance)

**6. Encourage Empathy through Role-Playing:** Act out scenarios involving common playground or classroom conflicts to help students practice empathetic, peaceful solutions. (Montessori for Everyone)

**7. Incorporate Student Voice:** Involve students in creating school rules and organizing projects to give them a sense of being seen and heard, reducing resentment and injustice. (Harvard Graduate School of Education)

**8. Promote Positive Language:** Actively teach students to use respectful, non-violent communication,

encouraging positive story-sharing. (NAEYC)

**9. Foster Community Play:** Provide ample, unstructured time for imaginative, self-directed play, which helps children work through emotions and build social skills. (reGeneration Education)

**10. Model Peacefulness:** Teachers and staff should model calm behavior, co-regulating with upset students rather than just issuing punishments. (Peaceful Parent Happy Kid) The more we learn, the more we share, the more we advocate, the more we speak up – Change happens. Peace Happens. ♦

## Nueva encuesta de Consolidated Credit: 1 de cada 5 estadounidenses espera hasta llegar al “último recurso” para abordar su deuda récord de tarjetas de crédito

Fuente: Consolidated Credit

**FORT LAUDERDALE, Florida, 3 de junio de 2026 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** -- Consolidated Credit revela una contradicción peligrosa: los consumidores tienen niveles históricos de deuda, pero creen erróneamente que la tienen bajo control. Un estudio realizado entre 1.005 adultos estadounidenses revela que el 78% de los encuestados tiene deudas de tarjetas de crédito, pero muchos dudan en buscar ayuda profesional hasta llegar a un punto crítico. Esto pone de manifiesto una tendencia de “manejabilidad percibida”. El 30% de los encuestados reporta saldos de 10.000 dólares o más; sin embargo, la mayoría describe su deuda como controlada.

“Se está produciendo un peligroso juego de ‘sillas musicales’ financieras. La gente siente que su deuda está bajo control porque realiza los pagos mensuales mínimos, pero, como ilustra nuestra calculadora de pagos mínimos, las altas tasas de interés consumen silenciosamente sus ingresos. Esperar a estar en una crisis financiera para buscar ayuda es como esperar a que el motor explote para cambiar el aceite. Cuanto antes se aborde el problema, más fácil y económico será solucionarlo”, afirma April Lewis-Parks, directora de Educación Financiera de Consolidated Credit.

Con las altas tasas de interés, adoptar una postura de “esperar a ver qué pasa” les cuesta a los consumidores miles de dólares en interés compuesto.

- El 20% de los encuestados admite que pospondría la búsqueda de ayuda profesional hasta que fuera el último recurso.

- Entre aquellos con deudas de tarjetas de crédito de 10.000 dólares o más, el 15% dice que esperaría hasta el último momento para buscar ayuda, mientras que el 2% afirma que nunca buscaría ayuda.

### El choque entre la concienciación y la confianza

La mayoría de los encuestados considera confiables a las agencias sin fines de lucro, pero aun así recurre a búsquedas en internet o a sus redes personales para obtener asesoramiento. Muchos consumidores confunden los programas de gestión de deudas (DMP, por sus siglas en inglés) con la liquidación de deudas o asumen que inscribirse en ellos daña su crédito, lo que distorsiona el papel fundamental de la asesoría crediticia sin fines de lucro. Si bien existe un alto nivel de conocimiento sobre opciones de alivio de deudas, como los préstamos de consolidación y la bancarrota, los DMP siguen siendo incomprendidos.

- El 42 % de los encuestados ha dado el paso de hablar con un asesor de crédito.
- El 39 % se ha inscrito en un Programa de Gestión de Deuda (DMP, por sus siglas en inglés), lo que demuestra que, cuando se recibe asesoramiento, la mayoría de las personas encuentra una salida a las deudas con intereses elevados.
- El 42 % de los encuestados con deudas superiores a 10.000 dólares afirma que buscaría un préstamo de consolidación, mientras que solo el 23 % recurriría a un Programa de Gestión de Deuda.

Para cerrar esta brecha, es fundamental comprender los

mecanismos estructurales mediante los cuales un DMP protege y ayuda realmente al consumidor:

- **Función principal:** Los asesores de crédito certificados trabajan directamente con los acreedores en nombre del consumidor para consolidar varias cuentas de tarjetas de crédito en un único pago mensual estructurado, administrado por la organización sin fines de lucro.

- **Ventaja en tasas de interés y plazos:** La gestión directa permite reducir las tasas de interés elevadas (a menudo del 20 % o más) a un rango de entre el 0 % y el 11 % para quienes cumplen los requisitos. Al reducir las tasas de interés, el programa acorta el plazo de pago a un periodo de tres a cinco años, frente a los más de 20 años que se necesitarían para liquidar los mismos saldos realizando únicamente los pagos mínimos habituales.

“Debemos cambiar la forma en que los consumidores definen las dificultades financieras. La verdadera gestión de la deuda no consiste solo en

evitar el impago hoy, sino en proteger su movilidad financiera para el futuro. Si su relación deuda-ingresos supera el 30 %, o si depende del crédito para cubrir los gastos básicos de subsistencia, sus cimientos financieros ya están comprometidos”, advierte Lewis-Parks.

Para cerrar esta brecha educativa y ayudar a los consumidores a abordar las señales de alerta antes de llegar a un punto crítico financiero, Consolidated Credit ha lanzado un recurso educativo gratuito titulado “Hoja de ruta para la confianza financiera 2026” (2026 Money Confidence Roadmap), que hace un seguimiento de los hitos financieros estacionales.

**Acerca de:** Consolidated Credit es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la defensa y educación financiera que ha ayudado a más de 10 millones de personas a superar deudas y desafíos financieros en los últimos 33 años. Obtenga más información en [ConsolidatedCredit.org](https://ConsolidatedCredit.org).

*English version page 24*



**Let's find your rich**

Edward Jones

What makes your life feel rich?

Whether it's planning everyday moments or life's next big adventure, we're here to help you build a life you love.

Contact me today.

[edwardjones.com/findyourrich](https://edwardjones.com/findyourrich)  
Member SIPC

Janet M. Marshall, Financial Advisor

728 Glover Avenue  
Enterprise, AL 36330  
334-489-1071

EFA-22044-A-E-AD © 2026 EDWARD D. JONES CO. ALL RIGHTS RESERVED. AECSPAD 28462088

## Celebrando Leyendas y Patrimonio

Myra Aruz, Wiregrass Hispanic Latino Outreach

Los premios Tri-State Legends alcanzaron un hito espectacular durante el 1865 Legends Ball, una gran celebración dedicada a honrar la excelencia y el impacto en la comunidad. Esta prestigiosa velada sirvió como el escenario perfecto para reconocer a los distinguidos galardonados: personas cuyas contribuciones perdurables han dejado una huella imborrable en la región.

Entre los destacados galardonados de la noche se encontraban JCee Colon y Alida Hernandez, de Spanglish Entertainment. Reconocidos por su increíble labor e impacto cultural, expresaron su profundo agradecimiento por esta distinción. Cada medalla otorgada simbolizaba un legado de dedicación, fortaleza y liderazgo, demostrando que la verdadera excelencia merece quedar grabada en la historia. ♦



## Celebrating Legends and Heritage

Myra Aruz, Wiregrass Hispanic Latino Outreach

The Tri-State Legends Awards reached a spectacular milestone at the 1865 Legends Ball, a grand celebration dedicated to honoring excellence and community impact. This prestigious evening served as the perfect backdrop to recognize our esteemed medal honorees—individuals whose enduring contributions have left an indelible mark on the region.

Among the night's distinguished recipients were JCee Colon and Alida Hernandez of Spanglish Entertainment. Honored for their incredible work and cultural impact, they expressed immense gratitude for the recognition. Each medal awarded symbolized a legacy of dedication, strength, and leadership, proving that true excellence deserves to be etched in history. ♦



**LUXE MASTERMIND**  
INSPIRE-CONNECT-TRANSFORM

More Than a Brand.  
A Movement.

*Every purchase contributes to someone's dream.*

### Supporting:

- Military spouses
- Single parents
- Young entrepreneurs

**CONTACT US**

☎ **+1 334-447-3362**

🌐 **www.bevluxe.com**

LUXE MERCH  
WEAR THE  
MISSION

**SHOP NOW**





## MIGRAÑA: MÁS QUE “SOLO UN DOLOR DE CABEZA”

Por Marcos Otero, Médico Asociado Jubilado



Junio es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Migraña y el Cefaleada, un tiempo dedicado a educar al público sobre una de las condiciones médicas más mal entendidas. Mucha gente piensa que las migrañas son simplemente dolores de cabeza intensos. En realidad, las migrañas son un trastorno neurológico complejo que puede afectar casi todos los aspectos de la vida de una persona.

Imagina intentar trabajar, conducir, cuidar de niños o incluso mantener una conversación mientras alguien retumba repetidamente en tu cabeza. Añade náuseas, visión borrosa, mareos y sensibilidad a la luz y al sonido. Para millones de personas, esto no es imaginación, es realidad.

Las migrañas afectan a más de mil millones de personas en todo el mundo y se encuentran entre las principales causas de discapacidad en adultos menores de 50 años. Las mujeres sufren migrañas con más frecuencia que los hombres, aunque las migrañas pueden afectar a cualquiera, incluidos los niños.

### ¿Qué es exactamente una migraña?

Una migraña es una condición neurológica que implica una actividad cerebral anormal y cambios en la señalización nerviosa, los vasos sanguíneos y los compuestos inflamatorios. Aunque el dolor de cabeza suele ser el síntoma más evidente, las migrañas pueden afectar mucho más.

Muchas personas experimentan un “aura” antes de que empiece el dolor de cabeza. Un aura puede incluir luces intermitentes, puntos ciegos, patrones en zigzag, sensaciones de hormigueo o dificultad para hablar. Otros experimentan síntomas de advertencia como fatiga, cambios de humor, antojos de comida o rigidez en el cuello.

### Síntomas comunes

Los síntomas de la migraña varían de una persona a otra, pero a menudo incluyen:

- Dolor de cabeza moderado a intenso
- Dolor palpitante o palpitante
- Dolor en un lado de la cabeza

*continúa en la página siguiente*



**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



- Náuseas y vómitos
  - Sensibilidad a la luz
  - Sensibilidad al sonido
  - Sensibilidad a olores
  - Mareos
  - Visión borrosa
  - Dificultad para concentrarse
- Algunos ataques de migraña duran solo unas horas, mientras que otros pueden durar varios días.

### Desencadenantes comunes

Aunque la causa exacta de las migrañas sigue sin estar clara, muchas personas identifican desencadenantes específicos que aumentan la probabilidad de un ataque. Los desencadenantes más comunes incluyen:

- Estrés
- Falta de sueño
- Saltarse comidas
- Deshidratación
- Cambios hormonales
- Luces brillantes
- Olores intensos
- Cambios climáticos
- Alcohol
- Ciertos alimentos como quesos curados o carnes procesadas

No todo el mundo responde a los mismos desencadenantes. Llevar un diario de dolores de cabeza puede ayudar a identificar patrones personales.

### Cuando los dolores de cabeza se vuelven peligrosos

La mayoría de los dolores de cabeza no son potencialmente mortales. Sin embargo, ciertos síntomas requieren atención médica inmediata.

Busca atención de urgencias si tienes dolor de cabeza:

- Súbita y severa
- Asociada a debilidad
- Acompañada de confusión
- Vinculada a pérdida de conciencia
- Ocurre tras una lesión en la cabeza
- Asociada a pérdida de visión
- Diferente a los dolores de cabeza anteriores

Los profesionales sanitarios suelen describir estos síntomas como “señales de alerta”.

### Opciones de tratamiento

El tratamiento depende de la frecuencia, gravedad y factores de salud individuales de los dolores de cabeza.

Los tratamientos agudos se utilizan una vez que comienza una migraña y pueden incluir:

- Paracetamol
- Ibuprofeno
- Medicamentos recetados para la migraña
- Medicamentos contra las náuseas

Los tratamientos preventivos están diseñados para reducir la frecuencia y gravedad de los ataques. Estos pueden incluir medicamentos, cambios en el estilo de vida y nuevas terapias biológicas.

Las modificaciones en el estilo de vida suelen desempeñar un papel importante:

- Mantener hábitos de sueño regulares
- Mantenerse hidratado
- Hacer ejercicio con regularidad
- Evitar desencadenantes conocidos
- Gestionar el estrés
- Comer comidas regulares

### Vivir con migraña

Las migrañas suelen ser invisibles. Amigos, compañeros de trabajo y familiares pueden no entender el profundo impacto que tienen en la vida diaria. Sin embargo, las personas con migraña demuestran con frecuencia una enorme resiliencia mientras continúan trabajando, cuidando de sus seres queridos y persiguiendo sus objetivos a pesar de los síntomas recurrentes.

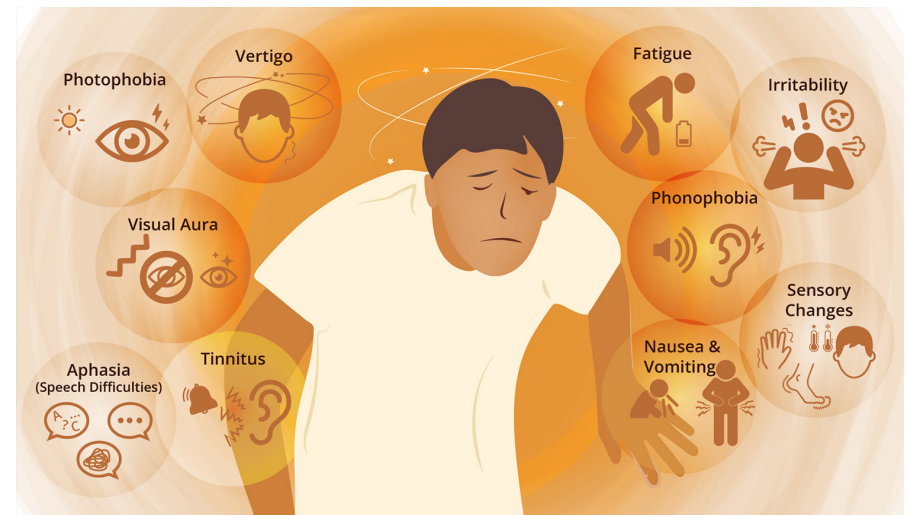
La buena noticia es que las opciones de tratamiento siguen mejorando. Muchas personas que antes sufrían ataques debilitantes ahora experimentan un alivio significativo gracias a terapias modernas y a una mejor comprensión de su condición.

Si los dolores de cabeza afectan a tu calidad de vida, no los descartes como “simples dolores de cabeza”. Habla con tu proveedor de salud. Un diagnóstico y plan de tratamiento adecuados pueden marcar una diferencia enorme.

Recuerda: el dolor es la forma en que tu cuerpo pide atención. Escúchalo. ♦

# MIGRAINE: MORE THAN “JUST A HEADACHE”

By Marcos Otero, Retired Physician Associate



June is National Migraine and Headache Awareness Month, a time dedicated to educating the public about one of the most misunderstood medical conditions. Many people think migraines are simply severe headaches. In reality, migraines are a complex neurological disorder that can affect nearly every aspect of a person's life.

Imagine trying to work, drive, care for children, or even carry on a conversation while someone repeatedly pounds a drum inside your head. Add nausea, blurred vision, dizziness, and sensitivity to light and sound. For millions of people, this is not imagination—it is reality.

Migraines affect more than one billion people worldwide and are among the leading causes of disability in adults under age 50. Women experience migraines more frequently than men, although migraines can affect anyone, including children.

### What Exactly Is a Migraine?

A migraine is a neurological condition involving abnormal brain activity and changes in nerve signaling, blood vessels, and

inflammatory chemicals. While headache pain is often the most noticeable symptom, migraines can involve much more.

Many people experience an “aura” before the headache begins. An aura may include flashing lights, blind spots, zigzag patterns, tingling sensations, or difficulty speaking. Others experience warning symptoms such as fatigue, mood changes, food cravings, or neck stiffness.

### Common Symptoms

Migraine symptoms vary from person to person but often include:

- Moderate to severe head pain
- Throbbing or pulsating pain
- Pain on one side of the head
- Nausea and vomiting
- Sensitivity to light
- Sensitivity to sound
- Sensitivity to smells
- Dizziness
- Blurred vision
- Difficulty concentrating

Some migraine attacks last only a few hours, while others may continue for several days.

see “MIGRAINE” on page 30



## No Kid Hungry une a destacadas figuras latinas para ayudar a las familias a encontrar comidas y recursos alimentarios este verano

Fuente: No Kid Hungry

WASHINGTON, 3 de junio de 2026 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/

-- Para muchas familias, el verano no es sinónimo de vacaciones. Representa una preocupación adicional: cómo alimentar a sus hijos cuando ya no tienen acceso a las comidas escolares.

Debido al aumento de los costos de los alimentos, el combustible y otros gastos básicos, millones de padres en todo el país tienen dificultades para poner comida en la mesa durante los meses de verano. Una encuesta nacional realizada por No Kid Hungry revela que uno de cada tres padres teme que su hogar se quede sin alimentos durante las vacaciones de verano.

Por ello, No Kid Hungry — una campaña nacional dedicada a erradicar el hambre infantil en Estados Unidos— ha unido fuerzas este verano con destacadas figuras latinas, tales como la reconocida chef, autora, restauradora y presentadora de televisión Lorena García; la actriz, presentadora de televisión y ex Miss Universo Dayanara Torres; la actriz, presentadora, empresaria y maratonista mexicana Alejandra Espinoza; la presentadora y actriz mexicana Jacqueline Bracamontes; y la actriz, empresaria y creadora de contenido Ximena Duque, para ayudar a conectar a las familias con comidas gratuitas y recursos alimentarios disponibles durante esta temporada.

Los padres y cuidadores pueden visitar [NoKidHungry.org/Ayuda](http://NoKidHungry.org/Ayuda) para encontrar ayuda disponible en su comunidad, incluidas comidas gratuitas de verano y programas de asistencia alimentaria para familias elegibles.

Las familias tienen acceso a programas que ayudan a los niños a recibir alimentos nutritivos durante los meses de verano. Existe un subsidio de 120 dólares (conocido como Summer EBT o SUN Bucks) disponible en 38 estados, Washington D.C., cinco territorios de EE. UU. —incluido Puerto Rico— y cinco naciones tribales, el cual ayuda a las familias elegibles a comprar alimentos para sus hijos cuando no hay clases. Además,

comunidades de todo el país ofrecen comidas gratuitas de verano a través de escuelas, parques, bibliotecas y organizaciones comunitarias. En algunas zonas rurales, también se ofrecen opciones flexibles de recogida o entrega de comidas para ayudar a reducir las barreras de transporte.

Sin embargo, persiste el desafío de que muchas familias desconocen la existencia de estos recursos. Históricamente, el 87 % de los niños que reciben comidas escolares gratuitas o a precio reducido no tienen acceso a comidas durante el verano. Los hogares latinos con niños tienen casi el doble de probabilidades de sufrir inseguridad alimentaria que los hogares blancos con niños, por lo que resulta aún más crucial conectar a las familias con esta ayuda disponible.

- “Una buena nutrición es esencial para que los niños se mantengan activos, sanos y disfruten plenamente del verano. Sé que para muchas familias esta temporada conlleva desafíos adicionales; por eso me alegra apoyar nuevamente a No Kid Hungry y ayudar a conectar a más comunidades con recursos alimentarios importantes”, Lorena García.
- “Ninguna familia debería pasar el verano preocupada por cómo alimentar a sus hijos. Cuando terminan las clases, muchas familias enfrentan una presión aún mayor para cubrir algo tan básico como las comidas diarias. Por eso me uno una vez más a No Kid Hungry para ayudar a que más padres

conozcan los recursos disponibles para alimentar a sus hijos durante estos meses”, Dayanara Torres.

- “El verano debería ser una época para crear recuerdos en familia, no un tiempo de estrés e incertidumbre. Me entusiasma colaborar con No Kid Hungry para marcar una diferencia real en la vida de muchas familias este verano”, Alejandra Espinoza.

- “A veces, algo tan sencillo como compartir información puede marcar una gran diferencia en la vida de una familia. Es un honor para mí apoyar a No Kid Hungry y unirme a esta campaña para crear conciencia sobre los recursos disponibles y, así, ayudar a que más niños tengan acceso a alimentos nutritivos este verano”, dijo Jacqueline Bracamontes.

- “Sabemos que cuando los niños están de vacaciones, muchas familias enfrentan gastos adicionales y alimentar a toda la familia puede volverse más difícil. Por eso es tan importante que las comunidades sepan que existe ayuda disponible para los niños durante el verano”, comentó Ximena Duque.

Para encontrar recursos que ayuden a alimentar a su familia este verano, visite [NoKidHungry.org/Aid](http://NoKidHungry.org/Aid).

**Acerca de No Kid Hungry:** Ningún niño debería pasar hambre en los Estados Unidos. Sin embargo, millones de niños en el país viven con hambre. Únase a nosotros en [NoKidHungry.org](http://NoKidHungry.org). ♦



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](http://www.facebook.com/PastorGabo) | [www.misioncasa.org](http://www.misioncasa.org)

## No Kid Hungry une a destacadas figuras latinas para ayudar a las familias a encontrar comidas y recursos alimentarios este verano

Source: No Kid Hungry

WASHINGTON, June 3, 2026 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/

-- For many families, summer doesn't mean vacation. It means one more worry: how to feed their children when they no longer have access to school meals.

With rising costs for food, gas, and other basic expenses, millions of parents across the country are struggling to put food on the table during the summer months. A nationwide survey by No Kid Hungry reveals that one in three parents fears their household may run out of food during the summer holidays.

That's why No Kid Hungry, a national campaign dedicated to ending childhood hunger in the United States, has joined forces this summer with prominent Latino figures such as renowned chef, author, restaurateur, and television host Lorena Garcia; actress, television host, and former Miss Universe Dayanara Torres; Mexican actress, presenter, businesswoman, and marathon runner Alejandra Espinoza; Mexican presenter and actress Jacqueline Bracamontes; and actress, businesswoman, and content creator Ximena Duque to help connect families with free meals and food resources available this summer.

Parents and caregivers can visit [NoKidHungry.org/Ayuda](http://NoKidHungry.org/Ayuda) to find available help in their community, including free summer meals and food assistance programs for eligible families.

Families have access to programs that help children receive nutritious food during the summer months. A \$120 stipend (Summer EBT



or SUN Bucks) is available in 38 states, Washington, D.C., and five U.S. territories, including Puerto Rico and five tribal nations, helping eligible families purchase food for their children when school is out. In addition, communities across the country offer free summer meals through schools, parks, libraries, and community organizations. Flexible meal pickup or delivery options are also available in some rural areas to help reduce transportation barriers. However, the challenge remains that many families are unaware these resources exist. Historically, 87% of children who receive free or reduced-price school meals do not have access to meals during the summer. Latino households with children are almost twice as likely to experience food insecurity as white households with children, making it even more critical to connect families with this available assistance.

• “Good nutrition is essential for children to stay active, healthy, and fully enjoy their summer. I know that for many families this season brings additional challenges, and that’s why I’m happy to support No Kid Hungry again to help connect more communities with important food resources,” Lorena Garcia

• “No family should spend the summer worrying about how to feed their children. When school ends, many families face even greater pressure to cover something as basic as daily meals. That’s why I’m joining

No Kid Hungry once again to help more parents learn about the resources available to feed their children during these months,” Dayanara Torres

• “Summer should be a season for creating family memories, not a time of stress and uncertainty. I’m excited to collaborate with No Kid Hungry to make a real difference for many families this summer,” Alejandra Espinoza

• “Sometimes, something as simple as sharing information can make a big difference in a family’s life. I am honored to support No Kid Hungry and join this campaign to raise awareness about available resources, and thus help more children have access to nutritious food this summer,”

said Jacqueline Bracamontes

• “We know that when children are on vacation, many families face additional expenses, and feeding the whole family can become more difficult. That’s why it’s so important for communities to know that there is help available for children during the summer,” commented Ximena Duque.

To find resources to help feed your family this summer, visit [NoKidHungry.org/Aid](http://NoKidHungry.org/Aid).

### About No Kid Hungry:

No child should go hungry in the United States. But millions of children in the United States live with hunger. Join us at [NoKidHungry.org](http://NoKidHungry.org) ♦

## BUSINESS PROFILE

### Someone Somewhere

Source: [someonesomewhere.mx](http://someonesomewhere.mx)

Someone Somewhere is a Mexican brand built on a simple idea: the products we use every day can also create opportunities.

The company collaborates with artisan communities in different regions of Mexico to integrate traditional techniques into contemporary products designed for everyday life. Each piece combines craftsmanship, design, and responsible production to create something with a purpose.

Traditional embroidery has entered a new realm: soccer.

Adidas and Someone Somewhere teamed up with 150 artisans from the state of Puebla to elevate the new Mexico Soccer National Team third jersey with their craft.

For the first time, a limited-edition soccer jersey embellished by Mexican artisans has been released.

The collaboration, which goes beyond a jersey, features a t-shirt, a dress, pants, shorts, and a jacket. The pieces were co-created with the crafters, from the research process to

the design stage in three embroidery workshops in the Naupan community of Puebla.

Behind every Someone Somewhere piece is a story, a technique, and a person.

That’s why each piece has a tag with the name of the artisan who participated in its creation, directly connecting the wearer with the maker.

They prioritize environmentally friendly materials, design and quality to create pieces you’ll want to use for years to come.

### Impact:

- 60% women at work throughout our value chain.
- More than 3000 of the artisans participating in the company have broken the cycle of poverty.
- 300% increase in their monthly income.

The company received the EY Entrepreneur of the Year Award Mexico 2025. ♦

# Teatro Comunitario Stage Crafters

Por Maddalena “Maddie” Ostrowski  
Miembro general de la Junta Ejecutiva

Durante más de 50 años, Stage Crafters Community Theatre y sus miembros —todos ellos voluntarios— han mantenido una asociación exitosa y gratificante con los ciudadanos del área metropolitana de Fort Walton Beach, llevando el arte escénico del teatro EN VIVO a la región a través de nuestras temporadas de cuatro espectáculos en el “Escenario Principal” (\*Main Stage\*), representaciones de “Un Acto”, programas escolares y funciones benéficas para recaudación de fondos de organizaciones sin fines de lucro.

Stage Crafters se esfuerza por mantener un alto estándar de excelencia en cada producción, al tiempo que conserva su estatus como el teatro comunitario más antiguo del estado de Florida: operando de forma ininterrumpida, compuesto enteramente por voluntarios y sin fines de lucro. Stage Crafters promueve la expresión artística y el espíritu comunitario mediante la producción de obras de teatro, musicales y otras formas de entretenimiento que resultan interesantes, amenas y culturales; todo ello con el fin de fomentar el esfuerzo creativo en las artes escénicas, así como de formar a actores, directores, productores y personal técnico para dar vida a estas historias.

Más de 12.000 voluntarios han aprendido y perfeccionado

sus habilidades en áreas como la actuación, la dirección, el diseño de vestuario, la iluminación, la danza, la construcción de escenografías y mucho más. Stage Crafters ha enriquecido a la comunidad con teatro en vivo, llegando ya a una audiencia de más de 350.000 espectadores, ¡y esperamos seguir creciendo durante los próximos 50 años!

Lo próximo en llegar a nuestro escenario, ubicado en el Auditorio de Fort Walton Beach, es el conmovedor relato de \*Anne of Green Gables\*, el 12 al 14 de junio. En agosto, Sherlock Holmes y el Dr. Watson regresan al caso en la obra \*Moriarty\*, con funciones del 14 al 16 y del 21 al 23 de agosto. La temporada 2026 culmina con la “carta ganadora” de la comedia musical: \*Guys and Dolls\*, del 6 al 8 y del 13 al 15 de noviembre. Las funciones se llevan a cabo los viernes y sábados a las 7:30 p. m., y los domingos con matinés a las 2:00 p. m. Ya sea que nos visite por primera vez, sea un voluntario experimentado o un donante de larga trayectoria, en Stage Crafters nos llena de alegría que se una a nosotros en nuestra pasión por el teatro comunitario en vivo, situado en el corazón de la Costa Esmeralda. Visite [Stagecraftersfwb.com](http://Stagecraftersfwb.com) para adquirir sus entradas o contáctenos en [stagecraftersfwb@gmail.com](mailto:stagecraftersfwb@gmail.com) si desea participar. ♦

# Stage Crafters Community Theatre

By Maddalena “Maddie” Ostrowski  
Member at-Large for the Executive Board

For over 50 years, Stage Crafters Community Theatre and its members—all of whom are volunteers—have maintained a successful and rewarding partnership with the citizens of the greater Fort Walton Beach area, bringing the performing art of LIVE theater to the region through our four-show “Main Stage” seasons, “One-Act” performances, school programs, and benefit performances to raise funds for non-profit organizations.

Stage Crafters strives to maintain a high standard of excellence in every production, while preserving its status as the oldest community theater in the state of Florida—operating continuously, composed entirely of volunteers, and functioning as a non-profit organization. Stage Crafters promotes artistic expression and community spirit by producing plays, musicals, and other forms of entertainment that are engaging, enjoyable, and culturally enriching; all with the aim of fostering creative endeavor in the performing arts, as well as training actors, directors, producers, and technical staff to bring these stories to life.

More than 12,000 volunteers have learned and honed their skills in areas such as acting, directing, costume design, lighting, dance, set construction, and much more. Stage Crafters has enriched the community with live theater, reaching an audience of over 350,000 spectators to date—and we look forward to continuing to grow over the next 50 years!

Next to take our stage—located at the Fort Walton Beach Auditorium—is the heartwarming tale of \*Anne of Green Gables\*, running June 12–14. In August, Sherlock Holmes and



Dr. Watson return to the case in the play \*Moriarty\*, with performances running August 14–16 and August 21–23. The 2026 season culminates with the “winning hand” of musical comedy: \*Guys and Dolls\*, running November 6–8 and 13–15. Performances take place Fridays and Saturdays at 7:30 p.m., with Sunday matinees at 2:00 p.m. Whether you are visiting us for the first time, are an experienced volunteer, or a longtime donor, at Stage Crafters we are delighted to have you join us in our passion for live community theater, situated in the heart of the Emerald Coast. Visit [Stagecraftersfwb.com](http://Stagecraftersfwb.com) to purchase your tickets, or contact us at [stagecraftersfwb@gmail.com](mailto:stagecraftersfwb@gmail.com) if you would like to get involved. ♦

## ANUNCIATE EN CONEXIÓN ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee  
Yenisleidy Rodriguez: (786) 262-0698 - Panama City  
Kismeth Meléndez - (787) 922-5081 - Mobile/Southern, Alabama  
Conexión: (850) 368-3505 | [conexionflorida@gmail.com](mailto:conexionflorida@gmail.com)

# El Equipo Académico de Okaloosa Gana el Campeonato Estatal

Fuente: Catherine Card, Oficial de Información Pública del Distrito Escolar del Condado de Okaloosa

El Equipo Académico del Distrito Escolar del Condado de Okaloosa (OCSD, por sus siglas en inglés) fue reconocido durante la reunión de la Junta Escolar celebrada el 27 de abril de 2026, por haber obtenido el primer lugar en la División II del prestigioso \*Commissioner's Academic Challenge\* (Desafío Académico del Comisionado).

Demostando un conocimiento académico, una capacidad de colaboración y una determinación excepcionales, el equipo del OCSD compitió contra los estudiantes más destacados de todo el estado para asegurar el título de campeón. Su logro refleja el compromiso del distrito con la excelencia académica, así como el arduo trabajo tanto de los estudiantes como de los entrenadores.

## Miembros del Equipo Estatal:

- **Capitán: Colt Stevens**, Rocky Bayou Christian School (Equipo de Florida)
- **Co-Capitán: Cole Rewis**, Fort Walton Beach High School
- **Jeda Srichareon**, Fort Walton Beach High School
- **Landon Weinberg**, Niceville High School
- **Caden Veach**, Destin High School
- **Asher Newcomer**, Choctawhatchee High School
- **Hailey Nutt**, Rocky Bayou Christian School
- **Rosemary Pace**, Educación en el hogar (\*Home School\*)

## Entrenadores:

- **Lisa Nall**, Coordinadora del Distrito, Equipo Académico



- **Dr. Michael Mosley**, Coentrenador
  - **Julie Mosley**, Coentrenadora
- «Ganar un campeonato estatal en el \*Commissioner's Academic Challenge\* es un logro extraordinario», afirmó el superintendente Marcus Chambers. «Estos estudiantes han demostrado no solo una capacidad académica excepcional, sino también trabajo en equipo, disciplina y perseverancia. Estamos increíblemente orgullosos de la forma en que representaron al Condado de Okaloosa en el escenario estatal, y los felicitamos a ellos y a sus entrenadores por este merecido honor».

Establecido en 1986, el \*Commissioner's Academic Challenge\* es una competencia a nivel estatal que pone de relieve los logros estudiantiles en una amplia gama de disciplinas, incluyendo artes del lenguaje, matemáticas, ciencias, estudios sociales, bellas artes, idiomas del mundo, educación física, salud y tecnología. Cada año, los mejores equipos académicos de Florida compiten en este riguroso evento, lo que convierte el primer puesto obtenido por el OCSD en un logro verdaderamente notable. El Distrito Escolar del Condado de Okaloosa felicita con orgullo a estos estudiantes sobresalientes y a sus entrenadores por representar a nuestra comunidad con excelencia a nivel estatal. ♦

# Okaloosa Academic Team Wins State Championship

Source: Catherine Card, Okaloosa County School District PIO



The Okaloosa County School District (OCSD) Academic Team was recognized at the April 27, 2026, School Board meeting for earning first place in Division II at the prestigious Commissioner's Academic Challenge. Demonstrating exceptional academic knowledge, collaboration, and determination, the OCSD team competed against top students from across the state to secure the championship title. Their achievement reflects the district's commitment to academic excellence and the hard work of both students and coaches.

## State Team Members:

- **Captain: Colt Stevens**, Rocky Bayou Christian School (Team Florida)
- **Co-Captain: Cole Rewis**, Fort Walton Beach High School
- **Jeda Srichareon**, Fort Walton Beach High School
- **Landon Weinberg**, Niceville High School
- **Caden Veach**, Destin High School
- **Asher Newcomer**, Choctawhatchee High School
- **Hailey Nutt**, Rocky Bayou Christian School
- **Rosemary Pace**, Home School

## Coaches:

- **Lisa Nall**, District Coordinator, Academic Team
  - **Dr. Michael Mosley**, Co-Coach
  - **Julie Mosley**, Co-Coach
- “Winning a state championship at the Commissioner's Academic Challenge is an extraordinary accomplishment,” said Superintendent Marcus Chambers. “These students have demonstrated not only exceptional academic ability, but also teamwork, discipline, and perseverance. We are incredibly proud of how they represented Okaloosa County on the state stage, and we congratulate them and their coaches on this well-deserved honor.”

Established in 1986, the Commissioner's Academic Challenge is a statewide competition that showcases student achievement across a wide range of disciplines, including language arts, mathematics, science, social studies, fine arts, world languages, physical education, health, and technology. Each year, Florida's top academic teams compete in this rigorous event, making OCSD's first-place finish a remarkable accomplishment. The Okaloosa County School District proudly congratulates these outstanding students and their coaches for representing our community with excellence at the state level. ♦



ONLY AT

**MONSTER  
JAM**

**TICKETS ON SALE NOW!**

**PENSACOLA BAY CENTER**

**JUL 25 - 26**

Competitors shown are subject to change. © 2025 Feld Motor Sports, Inc.

# Nearly 800 People Gather for the 23rd Annual Latinas in Leadership Symposium

Source: Latinas in Leadership Inc.

HARTFORD, Connecticut , June 5, 2026 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Nearly 800 professionals, businesswomen, community advocates, students, and allies gathered for the 23rd annual Latinas in Leadership symposium, themed “Dare...Because Representation Matters,” a powerful celebration of leadership, resilience, and the growing influence of Latina voices throughout Connecticut and beyond.

The annual event served as a dynamic platform for insightful insights, professional development, and community building, reaffirming Latinas in Leadership’s mission to develop, connect, and promote Latina leaders while creating opportunities for women to thrive across all sectors.

One of the day’s highlights was an unforgettable conversation with legendary civil rights leader and labor activist Dolores Huerta, whose decades-long commitment to social justice inspired attendees. Huerta challenged participants to view leadership through the lens of action and service, delivering a message that resonated throughout the day: “Leaders are people who get the job done.” Her remarks encouraged attendees to harness their power, advocate for their communities, and lead with purpose.

In recognition of her extraordinary life of advocacy, leadership, and service, Dolores Huerta received the Latinas in Leadership Living Legend Award, honoring her lasting impact on civil rights, labor justice, and empowering future generations of leaders.

In addition, Governor Ned Lamont was present at the event and joined attendees in recognizing the fundamental contributions of Latina



leaders to Connecticut’s economic, civic, and cultural landscape. Governor Lamont’s presence underscored the growing influence and impact of women leaders across the state.

Throughout the day, attendees participated in a robust series of professional development workshops focused on leadership advancement, community advocacy, career growth, and financial empowerment. An engaging fireside discussion further explored topics such as resilience, representation, and pathways for future generations of leaders.

The event also featured a vibrant marketplace with 45 exhibitors, showcasing women-owned businesses, non-profit organizations, and resources dedicated to entrepreneurship, economic mobility, and community empowerment.

The symposium also celebrated outstanding achievements and service through its annual awards presentation. The organization honored three distinguished Latina Champion Award winners for their commitment to advancing opportunities and equity for Latinas and recognized an exceptional business leader with the Entrepreneur of the Year Award for innovation, leadership, and contributions to economic growth and community development.

One of the most inspiring moments of the Symposium was the



recognition of the recent graduates of the Latinas in Leadership Institute, the organization’s signature leadership development program. The graduates were recognized for their dedication, growth, and commitment to creating significant change in their professions, organizations, and communities.

Representing the transformative impact of the Institute, graduate Khio Santos reflected on the powerful bonds forged through the program.

“At some point along the way, our godparenting became something even bigger than family,” Santos shared. “It became about survival, healing, and community.”

Her remarks captured the spirit of the institute and the broader Latinas in Leadership network, a community rooted in mentorship, support, and collective success. Santos also challenged attendees to embrace the Dare Symposium theme: daring to challenge limitations and redefine leadership.

“As Latinas, many of us come from families of women who sacrificed themselves in silence,” Santos said. “But today, we’re changing the narrative. We’re leading with courage, taking up space, and daring to dream big. So, Dare to.”

Reflecting on the success of the event, Marilyn Alverio, CEO and founder of Latinas in Leadership, highlighted the importance of investing

in leadership development and creating spaces where Latinas can grow and thrive.

“The energy, talent, and determination on display during the Symposium demonstrate the strength of our community and the importance of investing in identity-centered leadership development,” Alverio stated. “From Dolores Huerta’s powerful call to action to the achievements of our institute’s graduates, this year’s event reminded us that leadership isn’t about titles; it’s about service, courage, and getting the job done.”

As Latinas in Leadership looks to the future, the organization remains committed to expanding opportunities for women to lead, inspire change, and build stronger communities for future generations.

Applications are now open for the next cohort (7), which begins on September 9. For more information, visit: [www.latinasinleadership.world](http://www.latinasinleadership.world) The 23rd Annual Latinas in Leadership Symposium was made possible through the generous support of its sponsors, including Liberty Bank, It’s A 10 Haircare, NBC/Telemundo & Comcast, Connecticut Public Television, MassMutual, VOYA, Greater Hartford YMCA, Hartford HealthCare, TJX, The Hartford, Beacon Bank, Fairview, Eversource, Webster Bank, and AARP. ♦



## FINANCIAL FOCUS®

### Which retirement plan is right for your business?

**Edward Jones®**

If you're a local business owner, a workplace retirement plan can be a powerful tool – helping you manage taxes, strengthen employee retention and build personal financial security. Many in your situation, however, assume retirement plans are complicated or only suitable for large companies. The reality is quite different. Today's retirement plan options encompass businesses of every size, from solo entrepreneurs to companies with dozens of employees. The key is understanding which plans work best for different kinds of businesses:

- Owner-only 401(k) plans are ideal if you're willing to accept additional cost and complexity in exchange for benefits like higher contribution limits and borrowing options.
- Owner-only defined benefit plans work best for owners with high, steady income who want to maximize their retirement contributions and guaranteed retirement income. These plans come with required annual funding and greater administrative complexity.
- Businesses with employees can also consider an SEP plan, although it only allows for employer contributions. Other plan options include:
- The SIMPLE IRA (savings incentive match plan for employees) can work well for companies with 100



Self-employed individuals or businesses without employees. Three commonly used retirement plans:

- Simplified employee pension (SEP) plans are relatively straightforward, low-maintenance, lower-cost and flexible on how much you contribute each year.

or fewer employees seeking a low-maintenance option. Employer contributions are required, and it has lower contribution limits compared to other plan types.

- Traditional 401(k) plans offer maximum flexibility by allowing both

*continued next page*

## New Consolidated Credit survey: 1 in 5 Americans wait until a “last resort” to tackle record credit card debt

Source: Consolidated Credit



**FORT LAUDERDALE, Florida, June 3, 2026 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** -- Consolidated Credit reveals a dangerous contradiction: consumers have historic levels of debt, but mistakenly believe it is under control. A study of 1,005 American adults reveals that 78% of respondents have credit card debt, but many hesitate to seek professional help until they reach a breaking point. This highlights a trend of “perceived manageability.” Thirty percent of respondents report balances of \$10,000 or more; however, most describe their debt as being under control.

“A dangerous game of financial musical chairs is taking place. People feel their debt is under control because they're making minimum monthly payments, but as our minimum payment calculator illustrates, high interest rates are silently eating away at their income. Waiting until you're in a financial crisis to get help is like waiting until your engine blows up to change the oil. The sooner you address the problem, the easier and cheaper it will be to fix,” says April Lewis-Parks, Director of Financial Education at Consolidated Credit.

With high interest rates, a “wait and see” approach costs consumers thousands in compound interest.

- 20% of those surveyed admit they would delay seeking professional help until it is a last resort
- Among those with \$10,000 or more in credit card debt, 15% say they would

wait until the last minute to seek help, while 2% say they would never seek help.

The awareness and trust gap clashes. Most respondents consider nonprofit agencies trustworthy, but they still rely on web searches or personal networks for advice. Many consumers confuse debt management programs (DMPs) with debt settlement or assume that enrollment causes credit damage, which distorts the critical role of nonprofit credit counseling. While familiarity with debt relief options, such as consolidation loans and bankruptcy, is high, DMPs remain misunderstood.

- 42% of those surveyed have taken the step of speaking with a credit advisor
- 39% have enrolled in a DMP, demonstrating that when advice is provided, most people find a way out of high-interest debt.
- 42% of respondents with more than \$10,000 in debt say they would seek a consolidation loan, while only 23% would turn to a Debt Management Program.

To close this gap, it is vital to understand the structural mechanics of how a DMP actually protects and helps the consumer:

- Main function: Certified credit counselors work directly with creditors on behalf of the consumer to consolidate multiple credit card accounts into a single, structured monthly payment administered by the non-profit organization.

*continued next page*

**consolidated credit** cont.

• Interest rate and timeline advantage: Direct promotion reduces high interest rates (often 20% or more) from 0% to 11% for those who qualify. By lowering interest rates, the program compresses the repayment term to three to five years, compared to the more than 20 years needed to pay off identical balances by making only standard minimum payments.

“We need to change how consumers define financial hardship. True debt management isn’t just about avoiding default today; it’s about protecting your financial mobility for tomorrow. If your debt-to-income ratio exceeds 30%, or if you find yourself relying on

credit to cover basic living expenses, your financial foundation is already compromised,” advises Lewis-Parks.

To close this educational gap and help consumers address warning signs before reaching a financial breaking point, Consolidated Credit has launched a free educational resource titled “2026 Money Confidence Roadmap”, which tracks seasonal financial milestones. About: Consolidated Credit is a national nonprofit financial advocacy organization that has helped more than 10 million people overcome debt and financial challenges over the past 33 years. Learn more at ConsolidatedCredit.org. ♦

**retirement plan** cont.

employee salary deferrals and employer contributions that can be adjusted based on business performance. These plans have added costs and administrative responsibilities.

• Safe harbor 401(k) plans are ideal if you want to maximize your own retirement contributions without complex testing requirements and you’re willing to make required employer contributions.

• A cash balance plan is often paired with another plan type, such as a 401(k), to allow greater retirement savings. It works well when you have a smaller company with high-earning employees and consistent cash flow, and you’re comfortable making required contributions.

Each plan type involves different eligibility requirements, establishment deadlines, contribution limits, complexity and costs. In determining a workplace retirement plan that’s right

for your business, you’ll want to consider your number of employees, desired contribution levels, comfort with required employer contributions and willingness to handle administrative responsibilities. And, of course, the goals for your business and your own retirement are important criteria.

Fortunately, you don’t have to navigate this decision alone. A financial advisor can help you evaluate the trade-offs among different plan types and select the option that best fits your situation. They can explain how various plans work and guide you through the setup process.

Starting a workplace retirement plan is an investment in your future, your business and your employees. With professional guidance, you can find a plan that helps everyone build financial security while positioning your business for continued success. ♦

Notice is hereby given that POP ART BARBERSHOP, owned by POP ART HAIR STUDIO LLC, intends to register said fictitious name with the Florida Department of State.

Por la presente se notifica que POP ART BARBERSHOP, propiedad de POP ART HAIR STUDIO LLC, tiene la intención de registrar dicho nombre ficticio en el Departamento de Estado de Florida.

# ¿Cuál es la situación financiera de los estadounidenses?

Fuente: [usafacts.org](https://usafacts.org)



*En 2025, casi un tercio de los adultos estadounidenses afirmaron estar en peor situación financiera que en 2024; el 91 % señaló el aumento de los precios como su principal preocupación económica.*

Más de una cuarta parte de los adultos estadounidenses afirman tener dificultades económicas: el 19 % dice que “apenas se las arregla” y el 8 % indica que le resulta “difícil salir adelante”.

El 73 % restante de los adultos encuestados afirma estar “bien” económicamente (39 %) o “vivir cómodamente” (34 %).

El porcentaje de estadounidenses que afirman estar bien o mejor se ha mantenido cerca del 73 % desde 2022, por debajo del máximo del 78 % registrado en 2021.

Estos datos se basan en las respuestas de los propios encuestados, no en información financiera directa. No obstante, se observan tendencias según las características demográficas de los participantes.

## ¿Se sienten los estadounidenses mejor o peor económicamente que antes?

La Reserva Federal monitorea si los estadounidenses perciben que su situación financiera ha mejorado o empeorado con respecto al año anterior. En 2025, el 28 % de las personas encuestadas sintió que estaba en peor situación que el año anterior. Esta cifra es similar a la de 2024 (29 % de los adultos), pero inferior al 35 % registrado en 2022.

Entre 2014 y 2021, más estadounidenses percibían que su situación financiera mejoraba en lugar de empeorar. Desde 2022, ha ocurrido lo contrario.

## ¿Cuáles consideran los estadounidenses que son sus principales desafíos financieros?

En 2025, el “aumento de los precios” fue el principal desafío financiero para los adultos estadounidenses; el 91 % lo señaló como una preocupación, ya fuera importante o menor. Ahorrar para la jubilación fue el segundo desafío más mencionado: el 32 % lo consideró una preocupación importante y el 40 %, una preocupación menor.

## ¿Influye la educación en la seguridad financiera?

Los adultos con mayor nivel educativo fueron más propensos a sentirse financieramente seguros. En 2025, el 86 % de las personas con al menos un título universitario de grado (licenciatura) afirmaron encontrarse, como mínimo, en una situación aceptable. Esta cifra descendió al 71 % entre quienes habían cursado estudios universitarios parciales o contaban con un título técnico o de ciclo corto (\*associate’s degree\*), y al 64 % entre aquellos con diploma de escuela secundaria o certificado de equivalencia (GED).

El grupo que reportó el menor nivel de seguridad financiera fue el de las personas que no terminaron la escuela secundaria: el 41 % indicó encontrarse en una situación aceptable. ♦

ver “FINANCIERA” en la página 31



## El aumento de los precios de la gasolina también es un problema de marketing

Por Christie Solomon

Si últimamente ha hecho una mueca de disgusto al repostar, las cifras recientes de la AAA lo confirman. Los precios de la gasolina en Estados Unidos han aumentado un 44 % interanual, alcanzando un promedio nacional de 4,55 dólares por galón a fecha del 7 de mayo de 2026. Este incremento de costes afecta especialmente a los propietarios de pequeñas empresas y a las organizaciones sin ánimo de lucro, pero eso es solo una parte del problema. La forma en que se comunica el aumento de los costes es una decisión de marketing, y la mayoría de las empresas se equivocan al abordarlo.

### El impuesto del silencio

Las organizaciones más pequeñas suelen absorber los aumentos de costes en silencio o subir los precios sin dar explicaciones. La mayoría de los clientes perciben las subidas de precios. Sin una comunicación transparente, ese silencio puede dañar la imagen de marca y provocar la pérdida de fidelidad de los clientes. Una estrategia proactiva de relaciones públicas, que explique las razones de la empresa para subir los precios, siempre será preferible a las medidas reactivas para contener los daños una vez que la crisis haya pasado.

### Comunique los cambios de precios sin perder la confianza

Especifique qué parte del aumento de precio se debe al recargo por combustible y comuníquelo a través de todos los canales disponibles: redes sociales, sitio web, campañas de correo electrónico y comunicados de prensa, para llegar tanto a los clientes actuales como a los potenciales. La

transparencia permite que los clientes comprendan que todas las empresas se enfrentan a los mismos desafíos; además, hará más evidente la falta de transparencia —o las descripciones vagas sobre «ajustes de precios»— de la competencia. Genere confianza presentando este enfoque de precios como algo temporal y una respuesta a las fluctuaciones del mercado.

### Oportunidades estratégicas

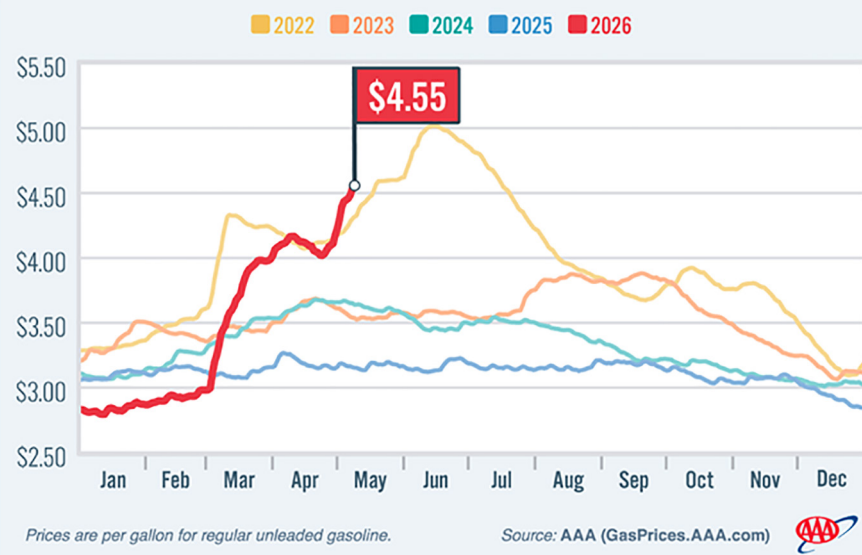
Las organizaciones también deberían comunicar qué medidas están tomando para compensar el aumento de los costes del combustible. Entre las estrategias posibles se incluyen rediseñar el área de servicio, optimizar las rutas para reducir el kilometraje o invertir en vehículos eléctricos o más eficientes en cuanto al consumo de combustible.

Un estudio de la consultora global McKinsey reveló que una empresa de logística logró reducir en un 15 % el tiempo total de desplazamiento —lo que puede traducirse en un ahorro real de combustible— gracias a la optimización diaria de rutas mediante inteligencia artificial. Todo el mundo tiene acceso a Google Maps, una herramienta gratuita de planificación de rutas. Según la AAA, el coste medio nacional en una estación pública de carga para vehículos eléctricos es actualmente de 41 centavos por kilovatio-hora; una cifra considerablemente más económica por milla recorrida que la gasolina a 4,55 dólares el galón.

Las empresas de servicios podrían ofrecer incentivos de programación (como pequeños descuentos o atención prioritaria) a clientes de una misma zona geográfica que reserven citas para el mismo día; establecer puntos

## NATIONAL GAS PRICE COMPARISON | 2022-2026

05/07/26



estratégicos de recogida de clientes para reducir el kilometraje total; o asociarse con negocios vecinos para consolidar los envíos. Las organizaciones sin fines de lucro también pueden optar a subvenciones para combustible otorgadas por el programa de Desarrollo Rural del USDA, fundaciones comunitarias o algunas oficinas estatales de energía.

### Obtenga los beneficios

Las marcas que se comunican abiertamente durante dificultades compartidas tienen la oportunidad de fidelizar a los clientes más allá de una crisis pasajera, diferenciándose así de la competencia que guarda silencio o depende exclusivamente de la publicidad de pago.

Un estudio a largo plazo realizado por la Universidad de Warwick encuestó a 900.000 ciudadanos de 27 países europeos entre 1980 y 2011. Según la \*Harvard Business Review\*, los investigadores concluyeron que un mayor gasto nacional en publicidad estaba asociado a una menor satisfacción vital. Por otro lado, los medios ganados (\*earned media\*) representan una estrategia

de marketing rentable capaz de mejorar la satisfacción con la marca y generar confianza en el cliente de una manera que la publicidad de pago no puede replicar. Los clientes valoran la honestidad y la conducta ética percibida.

Los problemas operativos requieren soluciones tanto operativas como de marketing. ¿Cómo comunica actualmente su organización los cambios de costes a los clientes? Considere colaborar con una agencia de relaciones públicas para desarrollar una estrategia de comunicación que fomente la confianza del cliente durante periodos de inestabilidad en el mercado.

**Biografía de la autora:** Christie, fundadora de Elevate Next, posee un MBA en Negocios Internacionales por la Thunderbird School of Global Management y cuenta con una amplia experiencia en marketing, relaciones públicas, finanzas y gestión de proyectos.

Contacte con Christie en [www.elevate-next.com](http://www.elevate-next.com) para desarrollar un plan personalizado que impulse su marca. ♦

# Rising Gas Prices Are Also A Marketing Problem

By Christie Solomon

If you've found yourself grimacing at the pump lately, the recent numbers from AAA back it up. American gas prices have surged 44% year-over-year to a national average price of \$4.55 per gallon, as of May 7, 2026. The increase in cost affects small business owners and nonprofit operations especially hard, but that is only part of the problem. How you talk about the rising costs is a marketing decision, and most businesses get it wrong.

## The Silence Tax

Smaller organizations quietly absorb the cost increases or raise prices without an explanation. Most customers notice price increases. Without transparent communication, that silence can lead to potential brand damage and loss of customer loyalty. Proactive public relations messaging that addresses the business's rationale for price increases is bound to win out over reactive damage control once the crisis is over.

## Communicate Price Changes without Losing Trust

Be specific about which part of your price increase is due to the fuel surcharge, and communicate through all your available channels: social media, website, email campaigns, and press releases to reach both current and potential new customers. By being transparent, customers will realize that every other business must face the same challenges, and your competitor's lack of transparency - or vague description of "price adjustments" - will become more obvious. Build trust by framing this pricing approach as temporary and responsive to fluctuating market conditions.

## Strategic Opportunities

Organizations should also communicate what they are doing to offset rising fuel costs. Strategies could include redesigning your service area, optimizing your route to reduce mileage, or investing in electric or more fuel-efficient vehicles.

A study by the global consulting firm McKinsey found that a logistics company realized a 15% reduction in total travel time, which can translate into real fuel savings, by using AI-enabled daily route optimization.

Everyone has access to Google Maps, a free route-planning tool. According to the AAA, the national average cost at a public electric vehicle charging station is currently 41 cents per kilowatt hour, which is dramatically cheaper per mile than \$4.55/gallon gas.

Service-based organizations could offer scheduling incentives (e.g., small discounts or priority service) to customers in the same geographic area who book appointments on the same day; establish strategic customer pick-up points to reduce total mileage; or partner with neighboring businesses to combine delivery shipments. Nonprofit organizations may also be eligible for fuel assistance grants from USDA Rural Development, community foundations, or some state energy offices.

## Reap the Rewards

Brands that communicate openly during shared hardships have an opportunity to build customer loyalty that outlasts a temporary crisis—and differentiate themselves from their competitors who remain silent or rely solely on paid advertising.

A long-term research study by the University of Warwick surveyed

900,000 citizens across 27 European countries between 1980 and 2011. According to Harvard Business Review, the researchers concluded that higher national advertising spending was associated with lower life satisfaction.

Earned media, on the other hand, is cost-effective marketing that can improve brand satisfaction and build customer trust in ways paid advertising cannot replicate. Customers reward honesty and perceived ethical conduct.

Operational problems require both operational and marketing solutions. How is your organization currently communicating cost changes to

customers? Consider working with a public relations firm to develop a communications strategy that earns customer trust during periods of market disruption.

**Author Bio:** Founder of Elevate Next, Christie holds an MBA in International Business from the Thunderbird School of Global Management and has extensive experience in marketing, public relations, finance, and project management.

Contact Christie at [elevate-next.com](http://elevate-next.com) to develop a customized plan to elevate your brand. ♦



## THAI NOODLE PLACE

Authentic Thai Food is our Specialty!



### Beer & Wine

Delicious Food at Great Prices

Dine in or Take Out

Plenty of space for family and organizational lunches/dinners

Coupons and Discounts in FundRays Savings Book

Mon – Fri: 10:30am - 8:30pm

Sat: 11am - 8pm • Sun: 2pm - 8pm

1360 W Highway 98, Mary Esther, FL 32569

(Only 5 minutes West of Hurlburt Field's Gate!)

(850) 200-4415

## ¡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](mailto:kismethinfluencermarketing@gmail.com)

# FLORIDA SMALL BUSINESS DEVELOPMENT CENTER TRAINING COURSES

## START UP, START RIGHT (ONLINE)

Tuesdays: July 7, Aug 4, Sep 8, 2026, 1:00 pm – 2 pm Eastern Time

TO REGISTER: [go.fiu.edu/startup](https://go.fiu.edu/startup)

A great small business always starts out as an idea, but eventually that idea needs to be turned into a reality. Most businesses never get started because individuals tend to overthink and feel overwhelmed with the process. Getting a business started is easier than you think.

## ROADMAP TO SMALL BUSINESS FUNDING (WEBINAR)

Wednesday, July 15, 2026, 9am – 10am Central Time

TO REGISTER: <https://floridasbdc.org/find/uwf/>

Join us for “A Roadmap to Small Business Funding” and take the first step towards securing the financial foundation your business needs to thrive. Whether you’re a seasoned entrepreneur or just starting your journey, this workshop provides actionable insights that will propel your business towards success. Don’t miss this opportunity to map out your path to small business funding excellence!

## SBA LOANS AND RESOURCES THAT WORK (WEBINAR)

Tuesday, Aug 4, 2026, 12 pm – 1pm Eastern Time

Are you looking for funding to start or grow your business? This workshop will explain the role of the SBA, as they do not lend money directly to small business owners, instead they reduce the risk for lenders which makes it easier for small business to get loans. Learn about 7 (a) loans, 504 Loans, and Microloans, lender and SBA loan program eligibility requirements, as well as how to plan your financing request to lenders.

**Questions or concerns please contact [businesshelp@pinellas.gov](mailto:businesshelp@pinellas.gov) for more information**

The Florida SBDC is celebrating their 50th anniversary in 2026! It supports small business success, helping entrepreneurs across the state launch, grow & thrive! It provides access to no-cost consulting, affordable and high quality resources, innovative tools, and the knowledge of experienced small business experts. The SBDC offers hundreds of live training events, both in-person and online. These training events provide current and practical information on business topics ranging from business basics to more advanced management skills!

**In our area, the SBDC is hosted by the University of West Florida and you can contact them via 850-898-3479 or email: [info@floridasbdc.org](mailto:info@floridasbdc.org). For more details on any of the events listed below, or to register, go to: [floridasbdc.org/find/uwf](https://floridasbdc.org/find/uwf)**

## UPCOMING EVENTS

### Starting a Business – Destin, Pensacola, Crestview

- Thursday, June 25, 2026, 9:00 am – 12:00 pm Central Time  
LOCATION: Destin Chamber of Commerce, 4484 Legendary Dr. (Suite A), Destin, FL 32541
- Tuesday, July 14, 2026, 9:00 am – 12:00 pm Central Time  
LOCATION: Greater Pensacola Chamber of Commerce, 418 W. Garden St., CO:LAB Bldg, Pensacola, FL, 32501
- Tuesday, July 21, 2026, 9:00 am – 12:00 pm Central Time  
LOCATION: Crestview Chamber of Commerce, 1447 Commerce Dr. Crestview, FL 32539

So you’ve got that business idea. You may not know the first steps, or you may want some guidance on if you’re taking the right steps. Let’s work with the ideas that have been forming in your head and see if we can make them into a tangible, feasible small business. In this three-hour workshop, we’ll take a deep dive into the following aspects of setting up a successful business: Also, after attending this workshop you’ll have access to a Florida SBDC Business Consultant to assist you at no cost as you create your business plan and move toward your goals!

Brought to you in part by Wells Fargo.



**NOTE:** After attending the UWF Business Academy, you’ll have access to a Florida SBDC Business Consultant to assist you at no cost as you create your business plan and move toward your goals!

Information Administration (EIA) offers a powerful signal: in 2025, U.S. gasoline consumption fell by 1% compared to 2024—even though Americans drove more. The country consumed 8.9 million barrels per day, 4% less than in 2019, prior to the pandemic.

This matters because it breaks with an old logic: increased economic activity no longer necessarily entails increased energy consumption.

The primary driver behind this shift was neither a reduction in mobility nor an economic recession. It was something far more hopeful: efficiency.

According to the U.S. Environmental Protection Agency (EPA), new vehicles in the United States are now approximately 41% more fuel-efficient than they were in 2004, having reached a record average of 27.2 miles per gallon in 2024.

This figure represents a quiet victory—the culmination of

decades of engineering, regulation, scientific research, and technological development.

In other words, we continue to move, work, produce, and travel—but with a smaller environmental footprint per mile.

### The Good Economic News

This is not merely an environmental triumph, but also a tangible improvement for millions of families. Every gain in efficiency translates into lower spending on gasoline, more disposable income for households, reduced vulnerability to energy crises, and greater national stability.

In an economy where transportation remains essential, expending less fuel to accomplish the same tasks is—in essence—productivity.

It also signifies an industrial transformation. Hybrid engines, electrification, batteries, energy management software, and improved standards are creating entire economic

sectors centered on innovation. Economic history demonstrates that great societies thrive when they do more with less. That is exactly what is happening.

### The Good Environmental News

Since 2004, per-vehicle emissions have decreased significantly, and efficiency has increased drastically since 1970, thanks to better technologies.

This translates into cleaner air, fewer respiratory illnesses, less strain on healthcare systems, and more livable cities. It is not a utopia. It is tangible progress.

### Knowledge Works

These results serve as a reminder of something fundamental: when a society invests in research, technical standards, industrial innovation, and knowledge, the outcomes can be extraordinary.

Energy efficiency did not emerge on its own; it was the product of applied human knowledge.

Technology is playing a major role, but the next step calls for expanded public transportation, more walkable cities, electrification, and more efficient energy grids.

Humanity learns, corrects its course, and innovates.

Every optimized engine, every better-designed hybrid, every advancement in battery technology, and every evidence-based public policy demonstrates that technological progress is a genuine tool for improving lives.

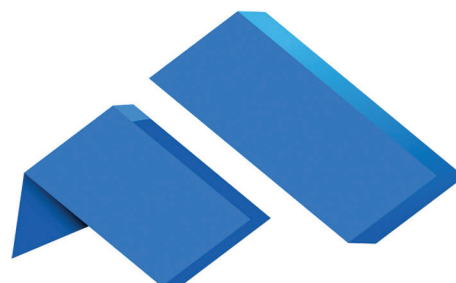
Let us continue to demonstrate that human knowledge can build a stronger economy and a more sustainable planet—simultaneously. ♦



Mario Castaneda - CEO  
Full Bilingual Services  
Servicios Bilingües Completos



Fortuna Financial LLC



# FORTUNA Financial

*Your financial growth is our measure of success.  
We are with you every step of the way!*

*¡Tu crecimiento financiero es nuestra medida de éxito.  
Te acompañamos en cada paso del camino!*

- Tax Preparation and Planning - Individuals and Businesses
- Bookkeeping Services
- Payroll Management
- Financial Consulting
- Preparación y planificación de impuestos - individuos y empresas
- Servicios de contabilidad
- Gestión de nóminas
- Consultoría financiera y empresas

**126 E. Wright St. Suite A | Pensacola, FL | 850-332-1391**  
**www.fortunafinancial.net | info@fortunafinancial.net**

# El Rincón de Jaime

## Jimmy's Corner



“Un buen padre es uno de los activos más valiosos de nuestra sociedad, y sin embargo, es de los menos reconocidos, elogiados o notados”.

“A good father is one of the most unsung, unpraised, unnoticed, and yet one of the most valuable assets in our society.” - **Billy Graham**

# 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.

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

## migraines cont.

### Common Triggers

Although the exact cause of migraines remains unclear, many people identify specific triggers that increase the likelihood of an attack. Common triggers include:

- Stress
- Lack of sleep
- Skipping meals
- Dehydration
- Hormonal changes
- Bright lights
- Strong odors
- Weather changes
- Alcohol
- Certain foods such as aged cheeses or processed meats

Not everyone responds to the same triggers. Keeping a headache diary can help identify personal patterns.

### When Headaches Become Dangerous

Most headaches are not life-threatening. However, certain symptoms require immediate medical attention. Seek emergency care if a headache is:

- Sudden and severe
- Associated with weakness
- Accompanied by confusion
- Linked to loss of consciousness
- Occurring after a head injury
- Associated with vision loss
- Different from previous headaches

### Treatment Options

Treatment depends on headache frequency, severity, and individual health factors.

Acute treatments are used once a migraine begins and may include:

- Acetaminophen
- Ibuprofen
- Prescription migraine medications
- Anti-nausea medications

Preventive treatments are designed to reduce the frequency and severity of attacks. These may include medications, lifestyle changes, and newer biologic therapies.

Lifestyle modifications often play an important role:

- Maintain regular sleep habits
- Stay hydrated
- Exercise regularly
- Avoid known triggers
- Manage stress
- Eat regular meals

### Living with Migraine

Migraines are often invisible. Friends, coworkers, and family

members may not understand the profound impact they have on daily life. Yet migraine sufferers frequently demonstrate tremendous resilience as they continue working, caring for loved ones, and pursuing their goals despite recurring symptoms.

The good news is that treatment options continue to improve. Many individuals who once suffered debilitating attacks now experience significant relief through modern therapies and better understanding of their condition.

If headaches are affecting your quality of life, do not dismiss them as “just headaches.” Talk with your healthcare provider. A proper diagnosis and treatment plan can make a tremendous difference. ♦

# How are Americans Doing Financially?

Source: usafacts.org

*In 2025, nearly a third of US adults reported being worse off than in 2024, with 91% stating that price increases were their main financial concern.*

More than a quarter of US adults say they are struggling financially, with 19% reporting that they are “just getting by” and 8% reporting that they are “finding it difficult to get by.” The remaining 73% of surveyed adults report “doing okay” financially (39%) or “living comfortably” (34%).

**Do Americans feel better or worse off financially than before?**

The Federal Reserve tracks whether Americans feel like their financial situations have improved or worsened from the year before. In 2025, 28% of the people surveyed felt they were worse off than the previous year. This is similar to 2024 (29% of adults) but down from 35% in 2022.

From 2014 to 2021, more Americans felt their financial situations were improving than worsening. Since

**Does education impact financial security?**

Adults who’ve completed higher levels of education were more likely to feel financially secure. In 2025, 86% of people with at least a bachelor’s degree reported doing at least okay. That dropped to 71% for people with some college or a technical or associate’s degree, and 64% for people with high school diplomas or GEDs. The group with the lowest rate of reported financial security was people who didn’t finish high school: 41% reported doing okay.

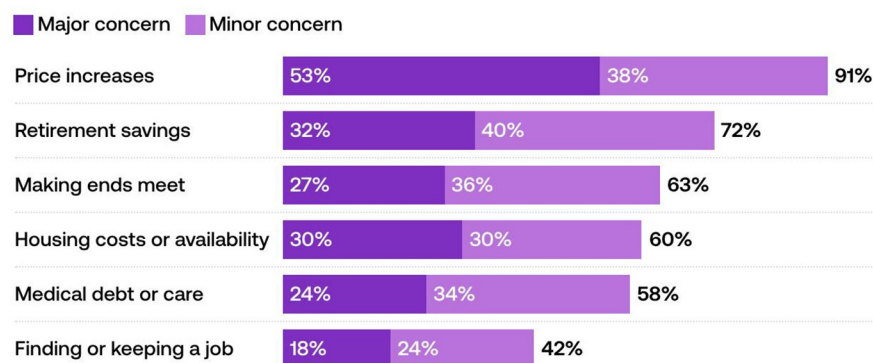
**Do some racial groups feel better off financially than others?**

Over the 13 years of available data, Asian adults consistently reported the highest rate of financial security, followed by white adults. Black and Hispanic adults reported the lowest rates.

The share of Black Americans reporting they were at least doing okay fell by 5 percentage points since 2024 and by 8 points since 2023. Meanwhile, the shares among white and Hispanic Americans rose, while the share among Asian Americans was unchanged. ♦

## Over 90% of Americans say price increases are their biggest financial concern.

Financial challenges or concerns of adults, 2025



Among all adults. This question was only asked of a randomized half of the sample. “Student loans or education costs” not shown. Source: The Federal Reserve

USAFacts

The share of Americans who say they are doing okay or better has remained near 73% since 2022, down from a peak of 78% in 2021.

This data is based on self-reporting in a survey rather than direct financial information. That said, there are trends based on demographic characteristics of respondents.

2022, the opposite has been true. **What do Americans say are their main financial challenges?**

In 2025, “price increases” were the top financial challenge among American adults, with 91% reporting them as a major or minor concern. Saving for retirement was the second most cited financial challenge, with 32% reporting it as a major concern and 40% as a minor concern.

financiera cont.

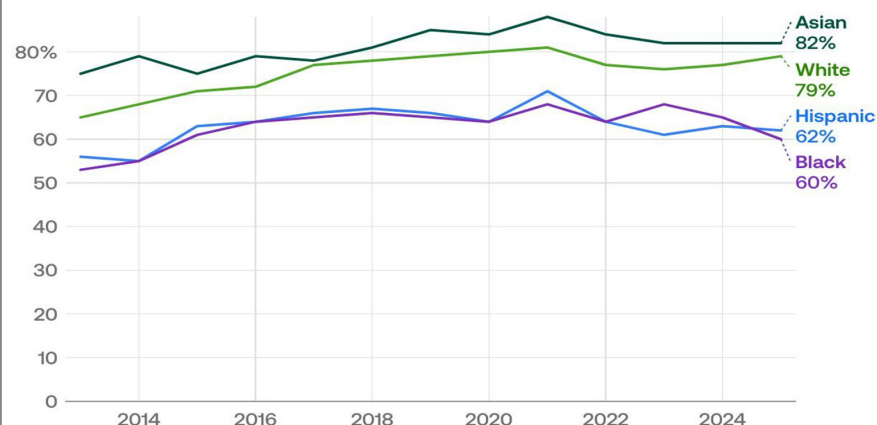
**¿Se perciben algunos grupos raciales en mejor situación financiera que otros?**

A lo largo de los 13 años de datos disponibles, los adultos asiáticos reportaron sistemáticamente el mayor nivel de seguridad financiera, seguidos por los adultos blancos. Los adultos negros e hispanos registraron los niveles más bajos.

El porcentaje de estadounidenses negros que afirmaron encontrarse, como mínimo, en una situación aceptable cayó 5 puntos porcentuales respecto a 2024 y 8 puntos respecto a 2023. Por el contrario, las proporciones entre los estadounidenses blancos e hispanos aumentaron, mientras que la de los estadounidenses asiáticos se mantuvo sin cambios. ♦

## Recent data show a continued decline in financial well-being among Black Americans.

Percentage of adults who report at least doing okay financially, by race/ethnicity, 2013–2025



Among all adults. Source: The Federal Reserve

USAFacts

Stage Crafters Community Theatre presents



**JUN 5-14**

**KEN LUDWIG'S  
MORIARTY**

A SHERLOCK HOLMES ADVENTURE

**AUG 14-23**



**NOV 6-15**

**HEART. HUMOR. SUSPENSE. SONG.**

[StageCraftersFWB.com](http://StageCraftersFWB.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](http://WWW.VOTEOKALOOSA.GOV)

(850) 689-5600

[PLUX@MYOKALOOSA.COM](mailto:PLUX@MYOKALOOSA.COM)



Paul Lux, Okaloosa County Supervisor of Elections