

# CONEXIÓN

Vol. 12 • Issue 8 • Aug. 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



Event in  
benefit of:





**EMERALD COAST  
HISPANIC HERITAGE  
FESTIVAL  
• 2026 •**



**OCTOBER 4, 2026** | **12 PM – 9 PM** | **THE LANDING** | *Free Admission!*

## Fort Walton Beach Landing

139 Brooks St. SE FWB, FL 32547

### PERFORMANCES BY

**‘Willie Panama’**  
The King Of Salsa Rap  
**and**  
**Invited Artists**  
**Sponsors & Vendors**  
**WELCOME**  
**October 4th- 12 pm- 9 pm**



Special Guest  
Zaida Mejía  
Artista de Arte Plástica  
Republica Dominicana



‘Willie Panama’  
The King of Salsa Rap



**CONEXIÓN**  
MEDIA GROUP

**CONTACT**  
Zulma Berenice  
850.781.8721  
zulmacm@gmail.com



# 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.



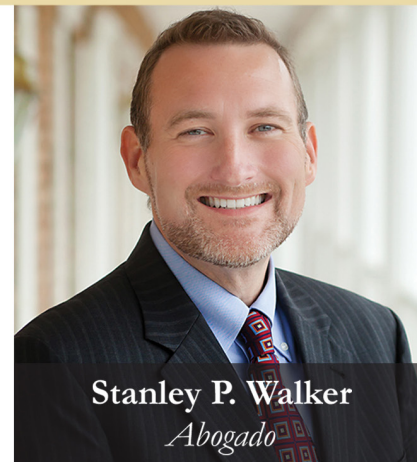
**1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)**



**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 | Envios y recargas • Carnicería • Especies y chiles secos**



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

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

**Grande 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)

## Más allá de los útiles escolares

Por Lourdes Mederos, gerente de relaciones públicas,  
UF/IFAS, [rodriguezl@ufl.edu](mailto:rodriguezl@ufl.edu)



Aunque el verano sigue en pleno apogeo, ya empiezan a verse las primeras señales del nuevo año escolar. Los anuncios sobre el regreso a clases inundan los medios y las tiendas están repletas de mochilas, útiles escolares y ropa, mientras los padres comienzan a completar sus listas de compras. Uno de los mayores desafíos para los padres con el regreso a clases suele comenzar en la cocina. ¿Cómo mantener a los niños bien alimentados con comidas y refrigerios económicos, nutritivos y rápidos de preparar?

Jessica Alfonso Rodríguez es dietista registrada y agente de ciencias de la familia y del consumidor del University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences (UF/IFAS). Desde su puesto en la oficina de Extensión de UF/IFAS en el condado de Miami Dade, ayuda a las familias a simplificar la preparación de las comidas al compartir estrategias prácticas de nutrición, consejos para ahorrar tiempo e ideas para preparar comidas saludables adaptadas a las ajetreadas mañanas escolares, los almuerzos para llevar y las meriendas después de clases.

“Al prepararnos para el nuevo año escolar, tenemos la oportunidad de establecer una rutina que funcione bien para nosotros y asegurarnos de proporcionar a nuestros hijos y a nosotros mismos los nutrientes necesarios para afrontar cada día con energía”, afirmó.

A continuación, presenta sus seis mejores consejos para los padres o encargados.

**P: Por qué deberían las familias empezar a planificar las comidas escolares desde ahora?**

**R:** Planificar las comidas y las meriendas escolares puede resultar abrumador si no se cuenta con un sistema organizado. Crear desde ahora un plan sencillo y sostenible puede hacer que la transición al regreso a clases sea menos estresante y garantizar que siempre haya opciones nutritivas disponibles.

**P: ¿Qué ideas de desayunos rápidos y saludables existen para las mañanas ajetreadas?**

**R:** Para un desayuno equilibrado y fácil, considere preparar con anticipación barras de

ver “ÚTILES ESCOLARES” en la página 14



# No es una brecha de interés, sino de comunicación

Por Carlos Roa



Un nuevo estudio revela que los estadounidenses que viven en comunidades de primera línea no están más preocupados por el calentamiento global, en términos generales, que el resto del país. Sin embargo, esos vecindarios, que enfrentan la mayor exposición a la contaminación, el calor extremo, las inundaciones y otros riesgos relacionados con el clima, sí muestran una mayor preocupación por impactos específicos, como el calor extremo y los cortes de energía.

La investigación, titulada Vulnerability outpaces climate worry in U.S. frontline communities (La vulnerabilidad supera la preocupación por el clima en las comunidades de primera línea de Estados Unidos), fue publicada en la revista One Earth por Jennifer Carman y sus colegas de las universidades de Yale y George Mason, en Estados Unidos. El estudio combinó seis años de datos de encuestas nacionales

con datos cartográficos federales y abarcó a más de 6.000 encuestados. Alrededor de un tercio de la población del país vive en una comunidad clasificada como de primera línea, es decir, poblaciones que experimentan los impactos del clima primero y con mayor intensidad.

## Se trata de las personas

Para Carman, especialista en investigación y directora de estrategia de encuestas del Programa de Yale sobre Comunicación del Cambio Climático, la investigación climática no se limita a los datos. Se trata de entender cómo las personas más afectadas por el aumento de las temperaturas, las inundaciones y los fenómenos meteorológicos extremos experimentan y hablan de esos impactos en su vida diaria.

«No hubo una sola chispa que me llevara a emprender la investigación», afirma. «Es algo en lo que he estado

pensando desde hace mucho tiempo. Mi interés investigativo es cómo las personas se preparan y responden a los impactos climáticos en sus vidas».

Los investigadores contaban con datos geográficos sobre dónde vive la gente y su grado de exposición a los riesgos del clima. «Entonces, mis colaboradores y yo nos preguntamos: ¿podemos identificar a las personas en las zonas más afectadas y ver cómo difieren sus opiniones de las del público en general?».

## Las cifras hablan

### Los principales hallazgos del estudio muestran que:

- El 65 % de las personas, tanto en comunidades de primera línea como fuera de ellas, manifiesta preocupación por el aumento de las temperaturas globales. No existe una brecha significativa entre ambos grupos.
- Sin embargo, el 52 % de los residentes de comunidades de primera línea se muestra preocupado por el calor extremo (frente al 42 % en el resto del país), y el 48 % está preocupado por los cortes de energía (frente al 36 %). Los impactos específicos generan más preocupación en las comunidades que los sufren directamente.
- Los residentes de comunidades de primera línea tienen menos probabilidades de escuchar sobre la crisis del clima en los medios de comunicación o de saber que la mayoría de los científicos coincide en que este fenómeno está ocurriendo.
- Los niveles de preocupación varían considerablemente según la región: son más altos en comunidades del suroeste, cerca de la frontera, y más bajos en los Apalaches y la región de Ozark, a pesar de niveles similares de vulnerabilidad.

## La razón detrás de las cifras

Carman escuchó por primera vez esta idea en una conferencia, de boca de una ponente. Ella explicó que, cuando una persona vive con el estrés de la violencia callejera, el pago de facturas, el riesgo de perder

su vivienda, el estrés derivado de la exposición a la contaminación y los problemas de salud relacionados, la alteración climática se convierte en solo una preocupación más.

«No es que a las personas de estas comunidades no les importe», resume Carman. «Es que la crisis climática compite con tantos otros factores de estrés que no logra situarse en primer plano».

Como investigadora, su principal conclusión tiene que ver con cuestionar los prejuicios. «Existe la tendencia a asumir que las personas en comunidades de primera línea son indiferentes y no les importa el tema, o que esas comunidades están compuestas enteramente por activistas que dominan la terminología. Ambos grupos existen. Pero también hay muchas personas que viven todo tipo de situaciones, en las que el clima es solo una parte más».

Eso reafirmó algo para Carman: «A pesar de las diferentes circunstancias, las personas procesan y experimentan los impactos climáticos de maneras muy humanas», concluye.

Los investigadores también determinaron que no se trata de una brecha de interés, sino de una brecha de comunicación. Las personas en comunidades de primera línea viven con los impactos climáticos, pero esas experiencias a menudo no se conectan de manera explícita con ese concepto.

La recomendación del estudio propone dar prioridad a las consecuencias concretas y locales, así como a los líderes comunitarios de confianza, en lugar de recurrir a mensajes abstractos, y vincular claramente cualquier inversión o financiamiento con un beneficio directo para la comunidad, en lugar de asumir que las personas establecerán esa conexión por sí mismas.

## ¿Quién puede beneficiarse de este conocimiento?

Carman prevé que distintos grupos podrán avanzar en sus objetivos de

*continúa en la página siguiente*



acción climática basando su estrategia en los resultados del estudio.

- Para los investigadores, esto apunta a la necesidad de un mayor compromiso con las comunidades de primera línea: no solo datos agregados, sino conversaciones directas sobre necesidades específicas.
- Para los gobiernos, estos datos deberían ser un punto de partida, no un sustituto del compromiso real. Pueden ayudar a identificar las preocupaciones de la comunidad y orientar la inversión en vivienda, calidad del aire, protección contra el calor y otras

prioridades.

- Para los organizadores comunitarios, pueden señalar zonas con un alto nivel de preocupación, pero con escasa presencia sobre el terreno, lo que ofrece oportunidades para fortalecer el trabajo comunitario.
- Y para las organizaciones sin fines de lucro, se trata de una herramienta de promoción y recaudación de fondos: cifras concretas para presentar ante financiadores y funcionarios electos, con el fin de justificar la inversión. Algunos socios ya la están utilizando de esta manera.

## It's Not a Caring Gap, It's a Communication Gap

By Carlos Roa

A new study finds that Americans living in frontline communities are no more worried about rising temperatures overall than the rest of the country. But those neighborhoods facing the greatest exposure to pollution, extreme heat, flooding and other climate-related hazards are notably more concerned about specific impacts, like extreme heat and power outages.

The research is titled "Vulnerability outpaces climate worry in U.S. frontline communities" and was published in the journal *One Earth* by Jennifer Carman and colleagues at Yale and George Mason universities. It combined six years of national survey data with federal mapping data covering more than 6,000 respondents. About a third of the U.S. population lives in a community classified as a frontline area, and experiences climate impacts first and worst.

### It's about the people

For Carman, research specialist and director of survey strategy at the Yale Program on Climate Change Communication, climate research isn't just about data points. It's about

understanding how the people most affected by increasing heat, flooding and extreme weather experience and talk about those impacts in their daily lives.

"There wasn't one single spark that led me to pursue the research," she says. "It's something I've been thinking about for a long time. My research interest is how people prepare for and respond to climate impacts in their lives."

They had geographic data on where people live and how exposed they are to climate risks. "So, my collaborators and I asked: Can we identify people in the most affected areas, and see how their opinions differ from general audiences?"

### Figures talk

The key findings of the study show that:

- 65% of people in both frontline and non-frontline communities are worried about rising global temperatures. There is no meaningful gap between them.
- But 52% of frontline residents worry about extreme heat (versus

See "COMMUNICATION" on page 9



Find us on: [facebook](#)

**2016 FINEST ON THE EMERALD COAST**

## 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)



Wherever  
**life**  
takes you, we'll  
be along for  
the ride.

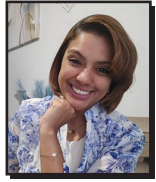
If you **live**, work, worship  
or attend school within  
our field of membership,  
**you can bank with us.**

**Eglin Federal**  
CREDIT UNION

Where Members Matter Most  
[eglinfcu.org/join](http://eglinfcu.org/join)

Insured by NCUA | Membership subject to approval | Must be 18 or older to apply online





# Se el VIP de tu Vida

Por: Silvia Yossely C. - [silviazcarcamo@gmail.com](mailto:silviazcarcamo@gmail.com)

Cuando vino esta maravillosa frase de ser el VIP de tu vida, me transformó a un mí manera de ver las cosas, sabemos que un VIP es una persona muy importante, en donde no importa donde tú vayas tú vas a ser el primero, tú eres alguien de valor y probablemente eres una persona con un gran Rango no importa En qué nivel lo veamos -- físico, emocional, económico, educativo no importa, solo se sabe que tú eres importante.

¡Entonces pensaba, por qué no estamos buscando ser nuestros propios VIP en nuestras vidas todos los días, y eso me llevo a esto tan hermoso, el de saber que para poder ser el VIP de nuestras propias vidas tenemos que tener, Visión Integridad y sobre todo Tenemos que tener Paz!

¿Y puede que para muchos suene ilógico, pero honestamente, si no tenemos Visión, cómo vamos a querer mejorar nuestra vida, correcto? porque tener visión de nuestra vida es, crear una imagen mental clara de lo que deseamos lograr en el futuro. Funciona como una brújula personal que guía nuestras decisiones diarias, define nuestro propósito y nos da motivación para superar los problemas. También debemos tener, Integridad, sabemos que Tener integridad en la vida diaria es la congruencia entre lo que piensas, dices y haces. Significa actuar con honestidad y apego a tus valores morales y éticos, incluso cuando nadie te está viendo. Y por encima de todo y muy importante debemos tener Paz, Tener paz en la vida diaria es mantener un estado de calma mental y equilibrio emocional. Significa aceptar que habrá problemas y no perder el control por ellos. Es vivir sin miedo constante, sin enojos guardados y con el corazón tranquilo ante los retos de

cada día, No importa cuánto tengamos, oh lo importante que lleguemos a ser en todas las áreas de nuestra vida por ejemplo el área económica, educativa, física oh espiritual nunca será suficiente si no tenemos Paz en el corazón.

Enfatizo esto porque muchas veces nos olvidamos de agradecer a Dios, sabiendo que él es el que nos da la vida, y lastimosamente las personas que no tienen Paz siempre quieren más, nunca están satisfechas y cuando tienes ese sentimiento de no estar satisfecho buscas cualquier cosa por llenar ese vacío y ese vacío lo llena Dios cuando aprendemos a tener Paz en nuestras vidas y hacer agradecidos, la palabra de Dios nos dice en Juan 14:27: «La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo». y eso hace hábitos saludables y hace que tu corazón, tu alma y tu mente estén trabajando unidos. Entonces podremos tener una buena Visión, poder ser personas Integras y llenas de Paz, realmente vas a hacer el VIP de tu propia vida, el VIP de tu casa, de tu matrimonio de tu familia de tu trabajo, de tu comunidad. Tú eres el que decides si quieres ser un VIP.

Estoy totalmente segura también de que esto ayudará a tu entorno, a las personas que amas, y aprecias. Al rededor de tu comunidad, demostrándoles que tú cambio también puede ser un cambio para ellos, ser una mejor persona, ser una persona que apoya y ayuda, no nada más ser una persona que quiere todo para sí mismo ,porque cuando tenemos esa humanidad de ayudar a los demás también brindamos el apoyo de una luz, para que nuestro entorno también florezca, para que también nuestros



vecinos sean VIP, que la comunidad sea una comunidad VIP para que todos a nuestro alrededor puedan ser personas que tengamos éxito, personas que tengan Visión Integridad y Paz, porque solamente en Unidad, puede haber un cambio hermoso en nuestro entorno. Pequeña oh grande la ayuda siempre es simbolo de Unión, si podemos ayudar, ¡ayudemos! hay otros que no tienen nada. Enseñémosles también cómo pueden ser mejores, juntos, Unidos dándonos la mano, apoyándonos sin importar las barreras sociales, sin importar las culturas, sin importar a veces las religiones, Dios nos hizo a todos sus hijos y eso

quiere decir que unidos podemos salir adelante, seamos una comunidad VIP, seamos un negocio VIP, ¡tengamos un país VIP donde podamos tener Visión, Integridad y Paz, Comienza tú! Porque todo cambio comienza con nosotros mismos.

En tus manos esta como quieres vivir tu vida, poco a poco, pasó a paso un día a la vez, nunca pierdas la Visión de ser mejor cada día Se un VIP, Una persona Llena de Visión, Integridad y Paz.

**Muchas Bendiciones. ¡Sonríe Jesús Te Ama!**

## Be the VIP of Your Life

By: Silvia Yossely C. - [silviazcarcamo@gmail.com](mailto:silviazcarcamo@gmail.com)

The wonderful concept of being the VIP of one's own life transformed the way I see things. We know that a VIP is a "Very Important Person"—someone who comes first wherever they go, someone of value and high standing. It doesn't matter which level we consider—physical, emotional, financial, or educational—the fact remains: you are important. I found myself wondering why we don't strive to be the VIPs of our own

lives every single day. This reflection led me to a beautiful realization: to be the VIP of our own lives, we must possess Vision, Integrity, and—above all—Peace.

It might seem illogical to some, but honestly, without Vision, how could we possibly want to improve our lives? Having a vision for our life means creating a clear mental image of what we wish to achieve in the future.

*continued next page*



It acts as a personal compass that guides our daily decisions, defines our purpose, and motivates us to overcome obstacles. We must also possess Integrity; in daily life, integrity means the alignment of our thoughts, words, and actions. It means acting honestly and adhering to our moral and ethical values, even when no one is watching. And above all—crucially—we must have Peace. Having peace in daily life means maintaining a state of mental calm and emotional balance. It means accepting that problems will arise without losing control over them. It means living without constant fear or pent-up anger, facing each day's challenges with a tranquil heart. No matter how much we possess or how important we become in various areas of life—financial, educational, physical, or spiritual—it will never be enough if we lack peace in our hearts.

I emphasize this because we often forget to thank God, even though He is the One who gives us life. Sadly, people who lack peace always want more and are never satisfied; when you feel that lack of fulfillment, you search for anything to fill the void. Yet, that void is filled by God when we learn to have peace in our lives and practice gratitude. God's word tells us in John 14:27: "Peace I leave with you; my peace I give you. I do not give to you as the world gives. Do not let your hearts be troubled and do not be afraid." This fosters healthy habits and aligns your heart, soul, and mind to work in unison. Then, we can possess a clear vision and become people of integrity and peace. You truly become the VIP of your own life—as well as the VIP of your home, marriage, family, workplace, and community.

You are the one who decides if you want to be a VIP.

I am also absolutely certain that this will benefit those around you—the people you love and cherish. By showing your community that your personal transformation can spark change for them too, you become a better person—someone who supports and helps others rather than someone who only seeks things for themselves. When we have the heart to help others, we shine a light that allows our surroundings to flourish. We help our neighbors become VIPs and transform our community into a VIP community, enabling everyone around us to succeed and embody vision, integrity, and peace; for it is only through unity that beautiful change can occur in our environment. Whether small or great, help is always a symbol of unity. If we can help, let us do so! There are others who have nothing. Let us also show them how we can be better—together, united, joining hands and supporting one another regardless of social barriers, cultures, or even religious differences. God made us all His children, which means that united, we can move forward. Let us be a VIP community, a VIP business, and have a VIP country defined by Vision, Integrity, and Peace. It starts with you! Because all change begins with us. How you live your life is in your hands—little by little, step by step, one day at a time. Never lose sight of the vision to be better every day. Be a VIP: a person full of Vision, Integrity, and Peace.

**Many blessings. Smile—Jesus loves you!**

# Incendios en Florida, una advertencia

Por Thais López Vogel



Los incendios no son nuevos en Florida. En ecosistemas como los Everglades, incluso forman parte de un proceso natural que ayuda a renovar la vegetación y mantener el equilibrio ecológico.

Lo que sí está cambiando es su intensidad, extensión y duración. Los incendios registrados desde mediados de junio en el oeste de Miami-Dade y los Everglades, junto con un foco que se activó posteriormente en Broward, elevaban a más de 27.000 los acres afectados al momento de escribir estas líneas. El humo ha obligado a emitir alertas por la calidad del aire en el sur de Florida, mientras el estado enfrenta una prolongada ola de calor extremo.

En uno de los casos, el fuego comenzó tras la caída de un rayo durante una tormenta eléctrica. Sin embargo, el problema no es solamente cómo se inicia un incendio, sino las condiciones que hoy permiten que se expanda con mayor rapidez.

El incremento sostenido de las temperaturas del planeta seca la vegetación, acelera la evaporación de la humedad del suelo y prolonga los periodos de sequía. Sumados al viento y a la reducción de los niveles de agua en los humedales, estos factores dificultan las labores de extinción y favorecen incendios más grandes y persistentes.

Las consecuencias alcanzan mucho más que los ecosistemas. El humo contiene partículas finas capaces de penetrar profundamente en los pulmones y agravar enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Cuando se combina con el calor extremo, aumenta el riesgo de hospitalizaciones, deshidratación y golpes de calor, especialmente entre niños, adultos mayores y quienes trabajan al aire libre.

No todos los incendios pueden evitarse, pero muchos sí pueden prevenirse. Reducir las fuentes de ignición relacionadas con actividades humanas, eliminar vegetación seca cerca de viviendas e infraestructura y restaurar los humedales para conservar su capacidad natural de almacenar agua son medidas respaldadas por la ciencia que fortalecen la resiliencia de nuestros ecosistemas.

La ciencia también es clara en otro aspecto: el incremento sostenido de las temperaturas está creando las condiciones para que estos eventos sean cada vez más severos. No significa que los incendios no existieran antes. Significa que, cuando ocurren, encuentran un entorno mucho más propicio para propagarse y causar mayores daños.

La prevención, la preparación y la protección de nuestros ecosistemas siguen siendo las herramientas más efectivas para reducir riesgos. Cada humedal restaurado, cada fuente de ignición evitada y cada comunidad mejor preparada representan una inversión en un futuro más seguro.

Escuchar a la ciencia y actuar con decisión hoy será la mejor manera de proteger nuestras comunidades, nuestra salud y el patrimonio natural que es la identidad de nuestro estado.

## 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)





## Convertirme en la esposa con la que Bert creía haberse casado

Por Sheryl Boldt

Hace años, yo era crítica y estaba enfadada con mi esposo, Bert. Cuanto más antepónía él su trabajo y sus necesidades a mí y a nuestra relación, peor se volvía mi actitud.

Me sentía rechazada y no dudaba en hacerle saber cómo me sentía. Un día, nuestro conflicto estalló. “No podemos seguir así. Quiero el divorcio”, dijo Bert, arrojando su anillo de bodas sobre la mesa de centro mientras se dirigía al garaje. Sus palabras me atravesaron como un cuchillo mientras me desplomaba en el suelo.

“¡Dios, por favor, cámbiame!”, clamé, aferrándome al anillo de bodas de Bert. Sentí el suave, aunque revelador, impulso de Dios. Independientemente de si mi comportamiento estaba «justificado» o no, como imitadora de Cristo, no honraba a Dios (ni a Bert). Durante las semanas siguientes, comencé a poner en práctica los principios expuestos en los libros del Dr. Emerson Eggerichs y de R. T. Kendall (\*Amor y respeto: El amor que ella más desea; el respeto que él necesita desesperadamente\* y \*El perdón total\*, respectivamente), lo cual me llevó a pensar y actuar de manera diferente. Traté a Bert con más respeto y, con la ayuda de Dios, decidí perdonarlo por sus fallos mientras seguía asumiendo la responsabilidad de los míos.

No hice todo a la perfección, pero mi arrepentimiento era genuino. Al orar constantemente y meditar en la Palabra de Dios cada día, sentía la presencia de Dios penetrando en lo más profundo de mi ser.

Mi esperanza creció. Afortunadamente, también lo hizo mi comprensión de mi valor y mi llamado en Jesús. Como seguidora de Cristo,

estoy llamada a servir con amor a mi esposo, incluso cuando él «no lo merece». Hacer esto no disminuye mi valor; me llena de plenitud.

Cada vez que decidía honrar y respetar a Bert, experimentaba alegría, y mi matrimonio avanzaba en una dirección mejor. Empecé a comportarme como la esposa que anhelaba ser mediante la oración: la esposa con la que Bert creía haberse casado.

Entonces, una noche increíble, Bert se acercó a mí con lágrimas en los ojos. «Sheryl, nunca nadie me ha amado como tú. Nunca he tenido a alguien dispuesto a permanecer a mi lado, a pesar de mi comportamiento egoísta y egocéntrico». Me tomó de la mano y me atrajo hacia sí. “¿Me perdonas?”

No podía creer lo que estaba oyendo. Me cubrí la boca con las manos y reí... ¡y lloré! ¿Estaba esto sucediendo realmente?

Bert salió de la habitación y regresó con su anillo de bodas. Se lo puso en el dedo y dijo: “Nunca más me lo quitaré”. Sus ojos se llenaron de lágrimas. «He sido un insensato, Sheryl”

Bert me pidió perdón por los años de rechazo, y yo le pedí perdón por mis años de comportamiento irrespetuoso. Me estrechó contra sí y nos abrazamos durante un largo, larguísimo rato. ¡Qué cambio tan increíble, obra de un Dios increíble!

**Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos. Sus devociones aparecen en más de 37+ periódicos. También es autora del blog TodayCanBeDifferent.net. Conéctese con ella en SherylHBoldt@gmail.com. ♦**

## Becoming the wife Bert thought he married

By Sheryl Boldt

Years ago, I was critical and angry with my husband, Bert. The more he put his work and needs ahead of me and our relationship, the worse my attitude became.

I felt rejected, and I wasn't shy about letting him know how I felt.

One day, our conflict boiled over. “We can't go on like this. I want a divorce,” Bert said, throwing his wedding ring onto the coffee table as he headed to the garage. His words sliced through me as I crumpled to the floor.



“God, please change me!” I cried, clutching Bert's wedding ring. I felt God's gentle, albeit convicting, nudging. Whether my behavior was “justified” or not, as an imitator of Christ, it was not God-honoring (nor Bert-honoring).

For the next several weeks, I began to practice the principles presented in Dr. Emerson Eggerichs' and R. T. Kendall's books (“Love & Respect: The Love She Most Desires; The Respect He Desperately Needs” and “Total Forgiveness,” respectively), which caused me to think and behave differently. I treated Bert more respectfully and, with God's help, chose to forgive him for his failures while continuing to take responsibility for mine.

I didn't do everything perfectly, but my repentance was real. As I prayed constantly and meditated on God's Word every day, I sensed God's presence penetrating my innermost

being.

My hope grew. Thankfully, so did my understanding of my significance and calling in Jesus. As a Christ-follower, I'm called to lovingly serve my husband, even when he “doesn't deserve it.” Doing this doesn't diminish my value. It fulfills me.

Whenever I chose to honor and respect Bert, it brought me joy – and moved my marriage in a better direction. I started to behave like the wife I prayed to be – the wife Bert thought he married.

Then, one incredible evening, Bert came to me with tears in his eyes. “Sheryl, I've never had anyone love me like you do. I've never had someone who was willing to stay with me, in spite of my selfish, self-centered behavior.” He reached for my hand and pulled me closer. “Will you forgive me?”

I couldn't believe what I was hearing. I covered my mouth with my hands and laughed – and cried! Was this really happening?

Bert left the room and came back with his wedding ring. He slid it onto his finger and said, “I'll never take it off again.” More tears filled his eyes. “I've been a fool, Sheryl.”

Bert asked me to forgive him for the years of rejection, and I asked him to forgive me for my years of disrespectful behavior. He pulled me close, and we held each other for a long, long while. What an incredible turnaround – brought about by an incredible God!

**Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos. Sus devociones aparecen en más de 37+ periódicos. También es autora del blog TodayCanBeDifferent.net. Conéctese con ella en SherylHBoldt@gmail.com. ♦**



# Florida Wildfires: A Warning

By Thais López Vogel



Wildfires are nothing new in Florida. In ecosystems like the Everglades, they are actually part of a natural process that helps renew vegetation and maintain ecological balance.

What *is* changing, however, is their intensity, extent, and duration. Fires burning since mid-June in western Miami-Dade and the Everglades—along with a blaze that later broke out in Broward—had affected more than 27,000 acres by the time this article was written. Smoke has prompted air quality alerts across South Florida as the state grapples with a prolonged, extreme heatwave.

In one instance, the fire was sparked by a lightning strike during a thunderstorm. Yet, the issue lies not only in how a fire starts but in the conditions that now allow it to spread more rapidly.

Rising global temperatures dry out vegetation, accelerate the evaporation of soil moisture, and prolong periods of drought. Combined with wind and dropping water levels in wetlands, these factors hinder firefighting efforts and fuel larger, more persistent fires.

The consequences extend far beyond ecosystems. Smoke contains fine particles capable of penetrating deep into the lungs, aggravating respiratory and cardiovascular conditions. When combined with

extreme heat, this increases the risk of hospitalization, dehydration, and heatstroke—particularly among children, the elderly, and outdoor workers.

Not all wildfires can be avoided, but many can be prevented. Reducing human-caused ignition sources, clearing dry vegetation near homes and infrastructure, and restoring wetlands to preserve their natural water-storage capacity are science-backed measures that strengthen the resilience of our ecosystems.

Science is also clear on another point: rising temperatures are creating conditions that make these events increasingly severe. This does not mean that wildfires did not exist before. This means that, when they do occur, they encounter an environment far more conducive to spreading and causing greater damage.

Prevention, preparedness, and the protection of our ecosystems remain the most effective tools for reducing risk. Every restored wetland, every prevented ignition source, and every better-prepared community represents an investment in a safer future.

Heeding the science and acting decisively today is the best way to protect our communities, our health, and the natural heritage that defines our state's identity.

communication cont.

42% elsewhere), and 48% worry about power outages (versus 36% elsewhere). Specific outcomes raise more concern in communities impacted by them.

- Frontline residents are less likely to hear about a changing climate in the media or know that scientists broadly agree it's happening.
- Worry levels vary sharply by region, tending to be higher in Southwest border communities, and lower in Appalachia and the Ozarks, despite similar vulnerability levels.

## The reason behind the figures

Carman first heard this insight articulated from a speaker at a conference. As she explained, when you live with the stress of street violence, paying bills, potentially losing your house, plus the stress that comes with pollution exposure and related health problems, climate disruption becomes just another thing.

"It's not that people in these communities don't care," summarizes Carman. "It's that climate crisis is competing with so many other stressors that it doesn't rise to the top."

As a researcher, her takeaway is about questioning assumptions. "There's a tendency to assume people in frontline communities are either unaware and uncaring or entirely made up of activists fluent in terminology. Both groups exist. But there are also many people experiencing all sorts of things in their lives, where climate is just one part of that."

That reinforced something for Carman: "Despite different circumstances, people process and experience climate impacts in very human ways," she concludes.

Researchers also found that this isn't a caring gap, it's a communication gap. People in frontline communities are living with climate impacts, but those experiences often aren't being



explicitly connected to a concept.

The study recommendation proposes to lead with concrete, local consequences and trusted community messengers rather than abstract climate messaging, and to clearly tie any investment or funding to direct community benefit, rather than assuming people will make that connection themselves.

## Who can benefit from this knowledge?

Carman foresees different groups advancing their climate action goals by basing their strategy on the outcomes of the study.

- For researchers, this points to a need for deeper engagement with frontline communities: not just aggregate data, but direct conversations about specific needs.
- For governments, this data should be a starting point, not a substitute for real engagement. It can help identify community concerns and guide investment in housing, air quality, heat protection and other priorities.
- For organizers, it can highlight areas with elevated concern but little on-the-ground presence that are ripe for outreach.
- And for nonprofits, it's a tool for advocacy and fundraising: concrete numbers to bring to grant-makers and elected officials to make the case for investment. Some partners are already using it this way.





# Lecciones para pequeñas empresas tras la victoria de España en el Mundial

Por Christie Solomon

La Copa Mundial de la FIFA 2026 logró abrirse paso en un verano marcado por una retórica política divisiva para unir a la humanidad. Los medios de comunicación destacaron el efecto cohesionador del Mundial, recordándonos que “la lealtad no tiene por qué estar limitada por fronteras”.

El mundo entero adoptó el “remo vikingo” noruego, celebró la sorprendente actuación de Cabo Verde —un equipo que partía como no favorito— y disfrutó del abrazo de felicitación entre el argentino Lionel Messi y la joven estrella española Lamine Yamal, quien había sido fotografiado de bebé junto a Messi casi 20 años atrás.

## España contra Argentina: la gran final

Sin embargo, la victoria de España por 1-0 frente a Argentina sintetizó los elementos de su estrategia ganadora: humildad, trabajo duro, espíritu de equipo y unidad. En la misma línea, \*El País\* elogió a “La Roja” calificándola como “un grupo extraordinario de futbolistas que, en un deporte de estrellas y divas de las redes sociales, han priorizado los valores del equipo, la inteligencia colectiva y... el trabajo duro”.

## Inteligencia colectiva frente al brillo individual

El seleccionador de La Roja, Luis de la Fuente, declaró: “Creo que el equipo hace mejor al individuo. El talento individual siempre debe estar al servicio del colectivo, porque el colectivo es lo que te hará mejorar, no al revés”. Como ejemplo de esta filosofía, \*The Economist\* describió al español Rodrigo Hernández — nombrado mejor jugador del Mundial

2026— como un centrocampista “discreto”.

La estrategia defensiva de España, coordinada y precisa, impidió que el rival realizara un solo disparo a puerta, incluso ante el argentino Messi, considerado el mejor jugador de la historia de este deporte.

\*Esquire\* describió el planteamiento del equipo español como “quirúrgico” y afirmó que, gracias a ello, “merecieron alzar el trofeo” en la final del Mundial. Los grandes equipos, como La Roja, poseen culturas y sistemas que trascienden cualquier actuación individual.

## Unidad en la diversidad

El equipo español ofreció al mundo un ejemplo de cohesión nacional para un país con una geografía cultural fragmentada. Entre los nueve jugadores catalanes y los tres vascos de La Roja, dos jóvenes integrantes del equipo —Lamine Yamal y Nico Williams— son hijos de inmigrantes africanos procedentes de Guinea Ecuatorial, Marruecos y Ghana. \*El País\* sostuvo que la victoria de España fue, en realidad, una victoria para el mundo entero. En un gesto de deportividad, Messi y Yamal se felicitaron y se abrazaron tras el partido. Más tarde, Yamal compartió lo que Messi le dijo:

“Me dijo que siguiera mi camino y que el futuro pertenece a nuestra generación. Esas palabras significan tanto para mí como la medalla de oro que llevo al cuello”.

Ambos se conocieron en 2007, cuando la madre de Yamal ganó un sorteo patrocinado por UNICEF para una sesión de fotos de un calendario con el equipo de fútbol del Barcelona. El pequeño Yamal fue emparejado al

azar con Messi para la icónica foto en la bañera. El partido final de la Copa del Mundo cerró el círculo para este prodigio del fútbol de 19 años, cuya carrera ha seguido los pasos de Messi, de 39 años.

## El deporte refleja a la sociedad

Lamine Yamal “llegó a representar un debate más amplio sobre la identidad, el legado y el significado cambiante de la pertenencia nacional. Esta nunca fue simplemente la historia de un futbolista extraordinario. Fue la historia de una generación”.

Durante unas semanas, ninguno de nosotros necesitó pasaporte para participar en la “Viking Row” de Noruega, adoptar a Cabo Verde como nuestro segundo equipo o apreciar a los entusiastas comentaristas de Telemundo gritando “¡Gooooooooool!” en español. TIME Africa calificó al fútbol como “el escenario de pertenencia más visible del mundo”.

Este verano, al menos, el mundo tuvo asientos de primera fila para animar no solo a su propio país, sino a equipos diversos que representaban ideales como el trabajo en equipo, la determinación, la humildad y la inteligencia colectiva. Resulta que la lealtad no tiene por qué estar limitada por fronteras.

## De “La Roja” a su plantilla de empleados

Los propietarios de pequeñas empresas pueden aplicar la misma estrategia del entrenador de “La Roja”, De la Fuente: el equipo es más importante que el talento individual de un empleado destacado.

El informe \*State of the Global Workplace: 2026\* de Gallup reveló

que solo el 20 % de los empleados en todo el mundo se sienten comprometidos con su trabajo, la cifra más baja desde 2020. Los propietarios y gerentes de pequeñas empresas —responsables del 70 % de la variación en el compromiso de los equipos— deben adoptar una mentalidad colectiva al gestionar a sus colaboradores. Los equipos comprometidos generan para sus empresas una lealtad del cliente un 10 % mayor, una productividad de ventas un 18 % superior y una rentabilidad un 23 % más alta. Con nueve catalanes y tres vascos —incluidos dos hijos de inmigrantes africanos—, la selección española no ganó minimizando esas diferencias individuales, sino construyendo un sistema que aprovechaba las fortalezas de cada jugador. Un equipo de una pequeña empresa formado de la misma manera —diverso pero alineado en torno a una estrategia común— posee esa misma ventaja competitiva.

Un equipo campeón y una empresa próspera resuelven el mismo problema. El objetivo del propietario de una pequeña empresa no es encontrar a un empleado estrella más, sino crear una cultura diversa y un sistema que logre un mayor compromiso y un mejor rendimiento del colectivo.

## Biografía de la autora:

Fundadora de Elevate Next, Christie cuenta con un MBA en Negocios Internacionales por la Thunderbird School of Global Management y posee una amplia experiencia en marketing, relaciones públicas, finanzas y gestión de proyectos. Obtenga más información en [www.elevate-next.com](http://www.elevate-next.com).

## ¡Seguimos creciendo en Mobile y el sur de Louisiana!

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

**Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081**  
**[kismethinfluencermarketing@gmail.com](mailto:kismethinfluencermarketing@gmail.com)**

# Small Business Lessons from Spain's World Cup Win

By Christie Solomon

The 2026 FIFA World Cup broke through a summer of divisive political rhetoric to unite humanity. Media publications noted the World Cup's cohesive effect, reminding us "that loyalty doesn't have to be bound by borders."

The entire globe adopted the Norwegian Viking Row, cheered



Cape Verde's astonishing underdog performance, and reveled in the congratulatory hug between Argentina's Lionel Messi and the young Spanish star Lamine Yamal, who was photographed as a baby with Messi nearly 20 years earlier.

## Spain vs. Argentina: The Final Match

Spain's 1-0 win against Argentina, however, distilled the elements of Spain's winning strategy: humility, hard work, teamwork, and unity. El País similarly praised Spain's La Roja team as "an extraordinary group of soccer players who, in a sport of stars and social media divas, have

prioritized team values, collective intelligence, and... hard work."

## Collective Intelligence over Individual Brilliance

La Roja's coach, Luis de la Fuente, said, "I believe the team makes the individual better. Individual talent must always be at the service of the collective, because the collective will make you better, not the other way around." As an example of this philosophy, The Economist called Spain's Rodrigo Hernández, named the 2026 World Cup's best player, an "unobtrusive" midfielder. Spain's coordinated, precise defensive strategy prevented a single shot on goal, even against Argentina's Messi, the greatest player in the sport's history.

Esquire described the Spanish team's approach as "clinical" and, as a result, "deserved to hoist the trophy" in the World Cup final. Great teams, like La Roja, have cultures and systems that overshadow any individual performance.

## Unity in Differences

The Spanish team provided the world with an example of national cohesion for a country with fragmented cultural geography. Of La Roja's nine Catalan and three Basque players, two young team members, Lamine Yamal and Nico Williams, are the children of African immigrants from Equatorial Guinea, Morocco, and Ghana. El País argued that Spain's victory was, in fact, a victory for the world.

In a show of sportsmanship, Messi and Yamal congratulated and embraced each other after the game. Yamal later shared what Messi said:

"He told me to keep going my way and that the future belongs to our generation. Those words mean as

much to me as the gold medal around my neck."

The pair first met in 2007 when Yamal's mother won a UNICEF-sponsored raffle for a calendar photoshoot with Barcelona's soccer team. Baby Yamal was randomly paired with Messi for the iconic bathtub photo. The final World Cup game brought the moment back full circle for the 19-year-old soccer prodigy, whose career has followed in 39-year-old Messi's footsteps.

## Sport Mirrors Society

Lamine Yamal "came to represent a broader conversation about identity, heritage and the evolving meaning of national belonging. This was never simply the story of one remarkable footballer. It was the story of a generation."

For a few weeks, none of us required a passport to participate in Norway's Viking Row, adopt Cape Verde as our second team, or appreciate Telemundo's enthusiastic, Spanish-language commentators shouting "Goooooooooo!" TIME Africa called soccer "the world's most visible stage for belonging."

This summer, at least, the world had front-row seats to cheer not just for their country, but for diverse teams representing the ideals of teamwork, determination, humility, and collective intelligence. Loyalty, it turns out, doesn't have to be bound by borders.

## From La Roja to Your Employee Roster

Small business owners can apply the same playbook from La Roja's coach, De la Fuente: the team is more important than the brilliance of the individual high performer. Gallup's State of the Global Workplace: 2026 Report found that

only 20% of employees worldwide are engaged at work, the lowest level since 2020. Small business owners and managers, who account for 70% of the variance in team engagement, must adopt a collective mindset when managing their teams. Engaged teams in the workplace earn their company 10% higher customer loyalty, 18% higher sales productivity, and 23% higher profitability.

With nine Catalans and three Basques, including two sons of African immigrants, Spain's team didn't win by minimizing those individual differences; it won by building a system that put each player's strengths to work. A small business team built the same way, diverse but aligned around a shared strategy, has the same competitive advantage.

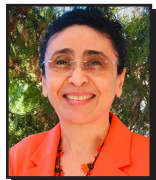
A championship team and a thriving company are solving the same problem. A small business owner's goal is not to find one more star employee, but rather to build a diverse culture and a system that makes the collective more engaged and better performing.



## 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. Learn more at [www.elevate-next.com](http://www.elevate-next.com).





# Dios Atendió Mi Súplica

Por Nelsi Rossi | sanidadespiritual.com

*Si en mi corazón hubiese yo mirado a la iniquidad, el Señor no me habría escuchado. Mas ciertamente me escuchó Dios; atendió a la voz de mi súplica. Salmos 66:18-19*

Existen varias maneras de mirar y de ver. Se puede mirar con los ojos físicos, o se puede mirar con el corazón a lo cual se refiere el versículo de hoy.

En mi país natal, Colombia, se acostumbra decir “Todo entra por los ojos.” En lo que al comercio y a la gastronomía se refiere. En efecto, los ojos es lo primero que usamos para descubrir el mundo exterior. Pero hay un “mundo interior” invisible donde residen los pensamientos, las emociones, y la voluntad. Este “mundo” si me permiten llamarle así, es la totalidad del ser espiritual. El Corazón, el Centro de nuestro ser. Cuando miramos con los ojos físicos podríamos ver lo inevitable. Pero cuando miramos con el corazón ya se pasa a un plano de “consentir” o de almacenar en nuestro interior lo que hemos mirado.

Lo que se almacena dentro de nuestro corazón es porque ya ha pasado por varios filtros: Los sentidos naturales. La mente, sentimientos/emociones, y la voluntad.

## Veamos dos ejemplos:

- El pecado de Adán y Eva - Génesis 3:6 Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió, así como ella.
- El pecado de Acán. Josué 7:21 Pues vi entre los despojos un manto babilónico muy bueno, y doscientos siclos de plata, y un lingote de oro de peso de cincuenta siclos, lo cual codicié y tomé; y he aquí que está escondido bajo tierra en medio de mi tienda, y el dinero debajo de ello. Ellos

primero vieron, después codiciaron, y luego tomaron. Consumando así el pecado.

El Señor nos aconseja que cuidemos el corazón ante todas las cosas. Porque lo que hay en el corazón controla la vida del ser humano. *Proverbios 4:23*

Porque del corazón salen los malos pensamientos, las inmundicias sexuales, los homicidios, los robos, las avaricias, las maldades, el engaño, la sensualidad, la envidia, la blasfemia, la soberbia y la insensatez. ¡Pues, de dentro del corazón salen!

*Marcos 7:21-23*

De modo que, si consentimos la maldad en el corazón, nuestras oraciones ya tendrían un gran estorbo.

***Por tanto, despojémonos del pecado que nos enreda, Y corramos ligeros la carrera que tenemos por delante. Pongamos nuestros ojos en el autor de nuestra fe: Jesús Pues, quien por el gozo puesto delante de Él sufrió la cruz.***

***Que sean limpios nuestros ojos con colirio santo, Y sea aplicado cada día por las manos del Señor. Para no acumular maldad en nuestro corazón, Sino que nuestra tristeza se convierta en canto. Digamos como David quien hizo esta declaración: No miraré yo la iniquidad y Dios oír mi oración.***



**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





## DATE

OCTOBER 10, 2026

## TIME

2:00 PM - 9:00 PM

## LOCATION

MARDI GRAS PARK, DOWNTOWN MOBILE

HOSTED BY

**HABA**  
HISPANIC AMERICAN BUSINESS ASSOCIATION



[WWW.HABAUS.ORG](http://WWW.HABAUS.ORG)



útiles escolares cont.

desayuno, muffins (magdalenas) con ingredientes ricos en nutrientes, como avena, frutas deshidratadas, semillas, frutos secos y cremas de semillas o de frutos secos. Para incorporar vegetales, puede hornear bocaditos de huevo coloridos para toda la semana o preparar bolsitas individuales con ingredientes para batidos, listas para congelar y luego licuar con leche o una alternativa fortificada.

Si prefiere dejar algo listo la noche anterior, puede preparar avena reposada o pudines de semillas de chía con las frutas favoritas de sus hijos. Ellos mismos pueden ayudar a prepararlos.

**P: ¿Qué deben tener en cuenta los padres o encargados al comprar y preparar los almuerzos escolares?**

**R:** Busque ingredientes con bajo contenido de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas. Consulte la etiqueta de información nutricional para comparar los productos. Elija alimentos ricos en fibra, calcio, vitamina D, potasio y hierro para preparar almuerzos nutritivos. También puede incluir alimentos que combinen bien con hummus, salsa, guacamole o una salsa a base de yogur griego, ya que son acompañamientos sencillos y sabrosos para vegetales, galletas integrales, galletas saladas y pan de pita.

Para aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) sobre cómo entender y utilizar las Etiquetas de Información Nutricional.

**P: Las frutas, vegetales y proteínas saludables son caras. ¿Qué estrategias económicas utiliza usted?**

**R:** Para aprovechar mejor su presupuesto de alimentación, puede recurrir a frutas y vegetales congelados o enlatados. Ofrecen los mismos beneficios nutricionales que los productos frescos y, con frecuencia,

son más baratos. Eso sí, asegúrese de elegir variedades sin azúcares añadidos, sodio ni almíbar.

Comprar productos de temporada también es una excelente estrategia para obtener frutas y vegetales de calidad a buen precio. Además, muchas fuentes de proteínas pueden comprarse en bulto para ahorrar dinero. También puede incorporar opciones más económicas de proteína en las comidas y los refrigerios, como frijoles, lentejas, mantequillas de frutos secos o de semillas, edamame (vainas de soja tierna), tofu y huevos.

**P: ¿Qué ideas saludables existen para la merienda después de la escuela?**

**R:** Una buena regla general es incluir dos grupos de alimentos para lograr una merienda equilibrada. Por ejemplo, combine una fuente de proteína con un carbohidrato de calidad para aportar energía y ayudarlo a sentirse lleno entre las comidas. Algunas opciones son palitos de queso con galletas integrales, manzanas con mantequilla a base de semillas, un batido preparado con anticipación y conservado en un recipiente térmico, o yogur griego con la fruta favorita de sus hijos. Una merienda equilibrada les aportará la energía necesaria para el resto de la tarde.

**P: ¿Qué trucos de preparación de comidas pueden utilizar las familias durante el año escolar?**

**R:** Crear y mantener una carpeta con recetas e ideas de comidas organizadas por categorías, grupos de alimentos, temáticas o platos favoritos de la familia facilita enormemente la planificación de las compras y las comidas de la semana. También puede incluir una sección dedicada a almuerzos que gusten a los niños y elaborar una lista de comidas y refrigerios económicos que sirva como guía práctica y flexible para preparar platillos rápidos. Si necesita

inspiración, consulte este sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría, donde encontrará opciones en español e inglés.

**ACERCA DE UF/IFAS**  
La misión de University of Florida Institute of Food and Agricultural

Sciences (UF/IFAS) es desarrollar conocimientos relevantes sobre los recursos agrícolas, humanos y naturales, así como hacer que este conocimiento esté disponible para mantener y mejorar la calidad de vida humana. Para más información, entra en: ifas.ufl.edu

# Beyond school supplies

By Lourdes Mederos, Public Relations Manager,  
954-242-8439, rodriguezl@ufl.edu



While summer is still in full swing, signs of the new school year are already here. Back-to-school commercials are filling the airwaves, and stores are stocked with backpacks, classroom supplies and clothing as parents begin checking items off their shopping lists.

One of the biggest back-to-school challenges for parents often starts in the kitchen. How do you keep your youth fueled with meals and snacks that are affordable, nutritious and quick to prepare?

Jessica Alfonso-Rodriguez is a registered dietitian and family and consumer sciences agent for the University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences (UF/IFAS). In her role at UF/IFAS Extension Miami-Dade County, she helps families simplify mealtime

preparation by sharing practical nutrition strategies, time-saving meal tips and healthy food hacks tailored to busy school mornings, packed lunches and after-school snacks.

“As we gear up for the new school year, we have the opportunity to begin developing a structure that works best for us, ensuring we give our children and ourselves the energy and nutrients we need to power through each day,” she said.

Here are her top six tips for parents.

**Q: Why should families start planning school meals now?**

**A:** Planning school meals and snacks can feel overwhelming when there’s no system in place. Creating a simple,



# ¿Preguntas Sobre Medicare?

Nuestro equipo de personal capacitado y voluntarios están listos para:

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



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



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



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

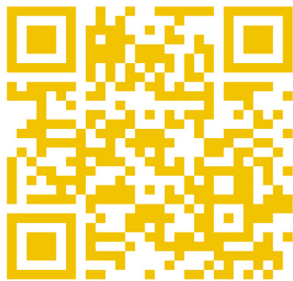
CONTACT US

+1 334-447-3362

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

LUXE MERCH  
WEAR THE  
MISSION

SHOP NOW







## Cuando los pies se adormecen: neuropatía periférica y lesiones silenciosas

Por Marcos Otero, Médico Asociado Jubilado



### Introducción: ¿Qué es?

Los pies informan sobre calor, frío, presión, dolor y juguetes olvidados. La neuropatía periférica daña los nervios que llevan esos mensajes al cerebro.

Puede causar ardor, hormigueo, descargas, sensibilidad, debilidad o adormecimiento. La diabetes es frecuente, pero también influyen deficiencias vitamínicas, enfermedades renales o tiroideas, alcohol, medicamentos, quimioterapia, trastornos autoinmunes, infecciones, compresión nerviosa, enfermedades hereditarias y lesiones. A veces no se encuentra una causa.

El mayor peligro quizá no sea el dolor. Una persona que no siente una ampolla, un objeto afilado, una superficie caliente o un zapato apretado puede seguir caminando sobre la lesión. Un problema puede convertirse en úlcera o infección antes de notarse.

### Por qué a veces no se diagnostica

La neuropatía suele desarrollarse lentamente. Puede comenzar en los dedos, afectar ambos pies y avanzar durante meses o años. Muchas personas culpan a la edad, la circulación, los zapatos o una mala postura al dormir.

Los síntomas también confunden. Algunos pies duelen intensamente y otros casi no sienten nada. Una sábana ligera puede resultar dolorosa, mientras que una cortadura pasa inadvertida. Los problemas de equilibrio se confunden con torpeza y la debilidad con falta de condición física.

Los síntomas por sí solos no confirman el diagnóstico. El profesional puede revisar medicamentos, nutrición, diabetes, antecedentes y otras enfermedades; examinar fuerza, reflejos, piel, pulsos y sensibilidad; y solicitar pruebas.

Encontrar la causa importa porque algunas son tratables.

### Historia de un paciente

Roberto, de 61, notaba hormigueo en los dedos, pero no le dio importancia. Después de pasar horas en un festival familiar, su esposa vio sangre en el calcetín. Una costura dentro del zapato había abierto una ampolla, pero Roberto apenas sintió dolor.

La herida se trató antes de infectarse. Las pruebas revelaron diabetes tipo 2 y poca sensibilidad en ambos pies. Roberto comprendió que el adormecimiento no protege; desactiva la alarma.

### Síntomas

Los síntomas sensitivos incluyen adormecimiento, hormigueo, ardor, punzadas, descargas eléctricas o dolor con un roce leve. Algunas personas pierden la capacidad de sentir la temperatura o de saber exactamente dónde están colocados sus pies. El daño de los nervios motores puede causar debilidad, calambres, deformidades de los dedos, dificultad para levantar la parte delantera del pie, tropiezos o marcha inestable. El daño de nervios autónomos puede reducir el sudor normal, dejando la piel seca y propensa a grietas. Los síntomas suelen cubrir ambos pies como una “media”, aunque puede afectarse un nervio o lado. Los cambios repentinos o rápidos requieren evaluación.

### Factores de riesgo

El riesgo aumenta con la diabetes, sobre todo cuando la glucosa permanece elevada. También influyen enfermedad renal, tabaquismo, alcohol, deficiencias nutricionales, edad, tratamientos contra el cáncer, infecciones, enfermedades autoinmunes y trastornos hereditarios.

El peligro es mayor cuando la neuropatía se combina con mala circulación, deformidades, callos, visión limitada, dificultad de

movimiento o zapatos que rozan. Esa combinación puede convertir un punto de presión en una herida difícil de sanar.

### Señales de alerta

Busque atención urgente si una herida presenta enrojecimiento que se extiende, calor, hinchazón, secreción, mal olor, fiebre o cambio creciente de color. Un dedo o pie negro, azulado, pálido o frío puede indicar mala circulación.

Un pie rojo, caliente e hinchado, especialmente con poco dolor en alguien con neuropatía, podría representar una infección o pie de Charcot, una afección en la cual los huesos y las articulaciones debilitados se dañan. No continúe caminando sobre ese pie mientras espera “a ver si mejora”.

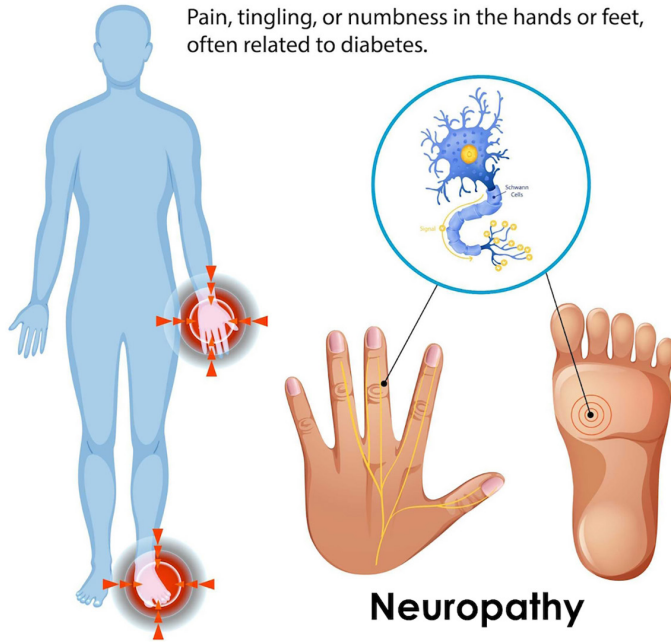
Una nueva caída del pie, debilidad rápida, adormecimiento súbito de un lado, dolor de espalda con pérdida de control de vejiga o intestino, o debilidad ascendente requieren evaluación urgente. Llame al 911 ante síntomas de accidente cerebrovascular, dificultad respiratoria o parálisis progresiva.

### Prevención y reducción del riesgo

El manejo comienza por identificar y tratar la causa cuando sea posible. En personas con diabetes, controlar glucosa, presión arterial y colesterol ayuda a reducir complicaciones. Los medicamentos pueden disminuir el dolor nervioso, pero no restauran la sensibilidad perdida. Los suplementos ayudan cuando existe una deficiencia real; las megadosis pueden ser perjudiciales.

Revise a diario las plantas y entre los dedos. Use un espejo o pida ayuda. Busque ampollas, cortaduras, enrojecimiento, hinchazón, grietas, secreción o cambio de color. Lave con agua tibia, seque bien y humecte la piel, evitando crema entre los dedos.

*continúa en la página siguiente*



Pain, tingling, or numbness in the hands or feet, often related to diabetes.

## Neuropathy

No pruebe el agua con un pie adormecido; use la mano. Evite calor directo. No camine descalzo, ni siquiera en casa. Sacuda los zapatos y use calcetines limpios y calzado bien ajustado.

Corte las uñas rectas y lime los bordes. Quienes tienen mala visión, uñas gruesas, problemas circulatorios, úlceras previas o adormecimiento importante pueden necesitar cuidado profesional. Nunca corte callos con cuchillas ni use removedores medicados sin orientación.

La actividad segura, dejar de fumar, comer bien y limitar alcohol apoyan los nervios y la circulación. Los pies necesitan exámenes periódicos, especialmente si hay poca sensibilidad, mala circulación, deformidad o heridas.

### Pasos que puede tomar

1. Informe ardor, hormigueo, adormecimiento, debilidad o cambios de equilibrio persistentes.
2. Pregunte si deben evaluarse diabetes, deficiencias vitamínicas, medicamentos, tiroides, riñones u otras causas.
3. Revise pies y zapatos todos los días.
4. Tome en serio cada ampolla, cortadura o punto de presión.

5. Evite caminar descalzo y aplicar calor directo.
6. Use zapatos bien ajustados y con espacio para los dedos.
7. Busque atención urgente ante infección, cambio de color, hinchazón rápida o debilidad nueva.

### Resumen

La neuropatía periférica cambia la manera en que los pies se comunican. Puede gritar con ardor o susurrar mediante adormecimiento, pero ambos patrones merecen atención.

La evaluación temprana puede descubrir causas tratables, reducir síntomas y prevenir lesiones. Revisar los pies, usar calzado seguro, controlar enfermedades subyacentes y atender las heridas rápidamente son hábitos sencillos con grandes beneficios. Cuando los pies dejan de sonar la alarma, los ojos deben cubrir el turno nocturno.

*Aviso médico: Este artículo es educativo y no sustituye una evaluación, diagnóstico o tratamiento individual.*

English version next page



**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**





# When Feet Go Numb: Peripheral Neuropathy and the Danger of Silent Injuries

By Marcos Otero

## Introduction: What Is It?

Your feet report heat, cold, pressure, pain, and every toy left on the floor. Peripheral neuropathy damages the nerves carrying those messages to the brain.

Neuropathy may cause burning, tingling, electric pain, sensitivity, weakness, or numbness. Diabetes is common, but vitamin deficiencies, kidney or thyroid disease, alcohol misuse, medicines, chemotherapy, autoimmune disorders, infections, nerve compression, inherited conditions, and injuries can also damage nerves. Sometimes no cause is found.

The greatest danger may not be pain. A person who cannot feel a blister, sharp object, hot surface, or tight shoe may continue walking on an injury. A small problem can become an ulcer or infection before it gets anyone's attention.

## Why the Diagnosis Is Sometimes Missed

Neuropathy often develops gradually. Symptoms may begin in the toes, affect both feet, and creep upward over months or years. People may blame aging, poor circulation, uncomfortable shoes, or "sleeping wrong."

Symptoms can also be confusing. Some feet hurt intensely while others feel almost nothing. A light bedsheet may feel painfully heavy, yet the same person may not notice a cut. Balance problems may be mistaken for clumsiness. Weakness may be blamed on being out of shape.

Symptoms alone do not establish the diagnosis. A clinician may review medicines, nutrition, diabetes risk, family history, and illnesses; examine

strength, reflexes, skin, pulses, and sensation; and order tests. Finding the cause matters because some causes are treatable.

## Patient Vignette

Roberto, 61, noticed occasional tingling in his toes but did not consider it important. After a long family festival, his wife found blood on his sock. A seam inside his shoe had rubbed a blister open, yet Roberto felt little pain.

The wound was treated before serious infection developed. Testing found type 2 diabetes and reduced sensation in both feet. Roberto learned that numbness is not protection; it removes the alarm system.

## Symptoms

Sensory symptoms include numbness, pins and needles, burning, stabbing pain, electric sensations, or increased sensitivity to touch. Some people lose the ability to feel temperature or know where their feet are positioned.

Motor nerve damage may cause weakness, cramps, toe deformities, difficulty lifting the front of the foot, tripping, or an unsteady gait. Autonomic nerve damage can reduce normal sweating, leaving skin dry and more likely to crack.

Symptoms often begin in a "stocking" pattern in both feet, but one nerve or side may be affected. Sudden or rapidly progressive symptoms require prompt assessment.

## Risk Factors

Risk rises with diabetes, especially when blood glucose has remained high over time. Kidney disease, smoking, heavy alcohol use, nutritional



deficiencies, older age, some cancer treatments, HIV and other infections, autoimmune disease, and certain inherited disorders can also increase risk.

People with neuropathy face extra danger when poor circulation, foot deformity, calluses, impaired vision, limited mobility, or shoes that rub are added to the picture. That combination can turn a minor pressure spot into a stubborn wound.

## Red Flags

Seek urgent medical care for a foot wound with spreading redness, warmth, swelling, drainage, bad odor, fever, or increasing discoloration. A black, blue, pale, or cold toe or foot may signal impaired blood flow.

A red, hot, swollen foot—especially when there is surprisingly little pain in someone with neuropathy—could be an infection or Charcot foot, a condition in which weakened bones and joints become damaged. Do not keep walking on it while waiting to see what happens.

New foot drop, rapidly worsening weakness, sudden one-sided numbness, severe back pain with new bladder or bowel problems, or weakness moving upward through the legs requires urgent evaluation. Call 911 for stroke symptoms, breathing difficulty, or rapidly spreading paralysis.

## Prevention and Risk Reduction

Management begins with finding and treating the cause when possible. For people with diabetes, glucose, blood pressure, and cholesterol management can reduce complications. Medicines may ease nerve pain, but pain treatment does not restore lost sensation. Supplements help only when a true deficiency exists; megadoses can sometimes cause harm.

Inspect both feet every day, including the soles and between the toes. Use a mirror or ask for help if needed. Look for blisters, cuts, redness, swelling, cracks, drainage, or color change. Wash in warm—

*continued next page*



*te invitan!*

## ¡RECORDANDO A JUAN GABRIEL!

Participación estelar del cantante  
internacional AMID MONTELONGO



**VIERNES, 28 DE AGOSTO 2026, 7PM - 11PM | 26 RACETRACK ROAD N.E., FORT WALTON BEACH**

**CONCURSO DE KARAOKE - PREMIOS PARA 1ER Y 2DO LUGAR**

**PRE-REGISTRACIÓN PREFERIBLE! | EMAIL: CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM | 850-368-3505**



**LATIN STREET FOOD  
with VENEZUELAN ROOTS!**

**AREPAS – CACHAPAS – EMPANADAS  
PEPITOS - HAMBURGUESAS – STREET BOWLS  
BEER – MARGARITAS and more!**

**HORARIO: Domingo a Lunes: 11am - 1030pm  
Viernes y Sábado: 11am - 11pm  
26 Racetrack Road N.E., FWB, FL 32547**







# HISPANICS *and* FRIENDS LINKed

## Networking Social

Aug 5: Conexion Media Group's (CMG) Social at Seville Quarter was a success! Business owners, entrepreneurs, and non profit organization leaders from throughout the region attended. Several local area elected officials from the region stopped by to network and introduce themselves.

The event included live music by Kaylin Honeycutt and Amid Montelongo, two local area singers.

The event was part of Seville Quarter's Business Happy Hour.

CMG's next business networking social will be at G.I. Jade in Fort Walton Beach on 15 September.





# SEASIDE SCHOOL™ Earns Florida's Highest School Grade for 25th Consecutive Year

Source: Bobby Parker, Founder, Parker Gene Creative

**SANTA ROSA BEACH, FL – [August 12, 2026]** – SEASIDE SCHOOL™ has once again earned Florida's highest school grade (A+) from the Florida Department of Education for the 2025–2026 school year, marking the school's 25th consecutive year receiving the state's highest distinction.

The milestone reflects another extraordinary year of academic achievement across the public charter school system. According to the Florida Department of Education's 2025–2026 accountability results, SEASIDE SCHOOL™ earned 949 points across 11 accountability components, achieving 86% of all available points while recording a 100% graduation rate and 100% College and Career Acceleration.

From significant learning gains at Seaside Neighborhood School™ to exceptional college and career outcomes at Seacoast Collegiate High School, students demonstrated achievement throughout the entire SEASIDE SCHOOL™ academic experience. Among the year's standout accomplishments, Seaside Neighborhood School™ seventh-grade students earned the highest mean scale score in mathematics in the state of Florida, while Seacoast Collegiate High School's AP Environmental Science students achieved a 100% AP Exam pass rate for the second consecutive year, surpassing both the global average of 70.5% and the Florida average of 68.2%.

"Twenty-five consecutive years of earning Florida's highest school grade speaks to something much bigger than academic performance. It reflects a culture where students are challenged to reach their full potential, teachers are empowered to innovate, and families and community partners work together to support every child's success,"

## THE SEASIDE SCHOOL™

said Drew Ward, Interim Executive Director of SEASIDE SCHOOL™. "Whether our students are building strong academic foundations in middle school, earning college degrees before graduating high school, achieving industry certifications, excelling in Advanced Placement coursework, or preparing for their next chapter, our focus has always been the same: providing opportunities that inspire them to learn, lead, and make a difference. This milestone belongs to every student, teacher, staff member, family, alumnus, volunteer, donor, and community partner who has been part of the SEASIDE SCHOOL™ family over the past 25 years."

These results demonstrate that SEASIDE SCHOOL™ continues to deliver on its mission of preparing students for success in college, careers, and life. From fifth grade through graduation, students are challenged to grow academically, pursue advanced opportunities, develop practical skills, and reach their full potential.

Florida's school accountability system evaluates schools based on student achievement, academic growth, graduation rates, accelerated learning, and college and career readiness. SEASIDE SCHOOL™ excelled across every major measure.

Overall accountability results included:

- 89% English Language Arts Achievement
- 92% Mathematics Achievement
- 93% Science Achievement



- 95% Social Studies Achievement
- 86% Middle School Acceleration
- 100% Graduation Rate
- 100% College and Career Acceleration

Those system wide results are reinforced by individual student and grade-level achievements, including Seaside Neighborhood School™ seventh-grade mathematics students earning the state's highest mean scale score and Seacoast Collegiate High School AP Environmental Science students achieving a 100% AP Exam pass rate for the second consecutive year.

Together, the results reflect sustained excellence from middle school through high school and reinforce SEASIDE SCHOOL™'s reputation as one of Florida's highest-performing public charter schools.

**About THE SEASIDE SCHOOL™**  
Founded in 1996, THE SEASIDE SCHOOL™ is one of Florida's oldest and most successful public charter schools, serving students in grades 5-12 through SEASIDE NEIGHBORHOOD SCHOOL™ and Seacoast Collegiate High School. For more information, visit [SeasideSchools.net](http://SeasideSchools.net)

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





# La comunidad latina en Estados Unidos es indispensable para la prosperidad, la salud y el futuro del país.

Fuente: CLAFH, Escuela de Enfermería de la Universidad Johns Hopkins

WASHINGTON, PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- La narrativa popular de que los latinos reciben más de Estados Unidos de lo que aportan no solo es incorrecta, sino peligrosa. En un análisis publicado en la sección “Medicine & Society” (Medicina y Sociedad) del New England Journal of Medicine, el equipo de investigación del Centro para la Salud de Adolescentes y Familias Latinas (CLAFH, por sus siglas en inglés) de la Escuela de Enfermería de la Universidad Johns Hopkins informa que los latinos se encuentran entre los contribuyentes más importantes al crecimiento económico, la participación en la fuerza laboral y la salud de la población de la nación. Al mismo tiempo, los autores advierten que estas narrativas falsas y políticas discriminatorias perjudican de manera demostrable a las comunidades latinas y contribuyen a aumentar las tasas de enfermedades, el malestar psicológico y las muertes prevenibles.

En el artículo de investigación titulado “Correcting False Narratives: Indispensable Contributions of Latinos to the Health of the U.S. Population” (Corrigiendo narrativas falsas: contribuciones indispensables de los latinos a la salud de la población estadounidense), Vincent Guilamo-Ramos —director fundador del CLAFH y director ejecutivo del Policy Solutions Institute de la Escuela— y sus colegas documentan el alcance y la profundidad de las contribuciones latinas en los sectores económico,



social, sanitario y político. Los autores subrayan que atender las necesidades sanitarias y sociales de la comunidad latina en Estados Unidos no es cuestión de brindar atención a personas ajenas: los latinos no son flecos deshilachados en el borde del gran tapiz estadounidense; los latinos son hilos indispensables entretejidos en todo el tapiz.

El artículo presenta datos convincentes que refutan las suposiciones predominantes sobre la comunidad latina en Estados Unidos y sus contribuciones al bienestar del país:

Cuatro de cada cinco latinos en Estados Unidos —aproximadamente el 79%— son ciudadanos estadounidenses, ya sea por nacimiento o por naturalización, y uno de cada cuatro niños en el país es de origen hispano. Los latinos constituyen el segundo grupo racial-étnico más grande del país; se proyecta que alcancen los 100 millones de personas, o el 27% de la población estadounidense, para el año 2060.

La comunidad latina en Estados Unidos genera más de 4 billones de dólares en producción económica anual. Si se midiera de forma

independiente, se situaría como la quinta economía más grande del mundo, superando a las economías del Reino Unido, Alemania, la India y Francia.

Los latinos presentan la tasa de participación en la fuerza laboral más alta de entre todos los grupos raciales y étnicos. Este colectivo representa más de un tercio de la mano de obra del sector de la construcción en Estados Unidos y contribuye de manera significativa a paliar la escasez de vivienda. Asimismo, los latinos contribuyen a la creación de riqueza en el país mediante tasas de adquisición de vivienda propia superiores a las de cualquier otro grupo.

Lejos de agotar el sistema de salud, los inmigrantes indocumentados (una pequeña parte de la población latina en general) aportan más de 50.000 millones de dólares anuales en impuestos y primas de seguros, cinco veces más de lo que se invierte en su atención médica. De hecho, ellos subvencionan los servicios de salud para los ciudadanos estadounidenses nativos y sostienen el sistema para todos.

En el ámbito político, una cifra récord de 16,6 millones de latinos participó en las elecciones presidenciales de 2024. Esta es la mayor participación electoral jamás registrada en esta comunidad y fue un factor decisivo en los resultados de varios estados clave. Dado que cada año 1,4 millones de personas adicionales adquieren el derecho al voto, los latinos constituyen el segundo bloque electoral racial y étnico más grande del país y una fuerza creciente en la configuración de las políticas nacionales y estatales.

“Los latinos no son elementos secundarios en la historia de Estados Unidos; son elementos indispensables para la historia del país”, afirma Guilamo-Ramos. “La salud de los latinos es la salud de Estados Unidos. Esto significa que el país solo puede progresar verdaderamente

cuando se reconocen y priorizan las contribuciones y necesidades de los latinos. Un análisis riguroso de la prosperidad, la resiliencia y el bienestar futuros de Estados Unidos debe reconocer plenamente estos hechos”.

El artículo también destaca lo que está en juego para todos en Estados Unidos cuando no se valora ni se protege a los latinos. Por ejemplo, los latinos representan el 27% de los asistentes de salud a domicilio y el 22% de los asistentes de cuidado personal; una fuerza laboral crítica y esencial para garantizar que el país pueda brindar atención médica a una población que envejece rápidamente. Ante el aumento significativo de la demanda de servicios de atención a largo plazo, las políticas públicas que amenazan a esta fuerza laboral podrían imponer costos elevados a las familias estadounidenses y a todo el sistema de salud, al obligar a los adultos mayores a trasladarse a residencias de ancianos en lugar de envejecer en sus propios hogares.

A pesar de sus extraordinarias contribuciones, las narrativas falsas y las políticas discriminatorias han tenido un impacto perceptible y evitable en las comunidades latinas. Entre 2015 y 2023, las tasas de suicidio ajustadas por edad entre los latinos aumentaron un 32% —frente al 5% en la población no latina— y las muertes por sobredosis se incrementaron un 187%, más del doble de la tasa observada en otros tipos de fallecimientos. Los delitos de odio contra los latinos se triplicaron con creces entre 2015 y 2025. En una encuesta realizada en 2025, el 51 % de los latinos informó de un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y alteraciones del sueño, así como de un deterioro de la salud directamente relacionado con la retórica y las políticas anti latinas. Estos son los costos cuantificables de las narrativas falsas que presentan

*continúa en la página siguiente*



# The Latino community in the United States is indispensable to the country's prosperity, health, and future.

Source: CLAFH, Johns Hopkins University School of Nursing

**WASHINGTON , July 2, 2026 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** -- The popular narrative that Latinos take more from the United States than they contribute is not only incorrect, it's dangerous. In an analysis published in the "Medicine & Society" section of the New England Journal of Medicine, the research team at the Center for Latino Adolescent and Family Health (CLAFH) at the Johns Hopkins University School of Nursing reports that Latinos are among the most significant contributors to the nation's economic growth, labor force participation, and population health. At the same time, the authors warn that these false narratives and discriminatory policies demonstrably harm Latino communities and contribute to increased rates of disease, psychological distress, and preventable deaths.

In the research article "Correcting False Narratives: Indispensable Contributions of Latinos to the Health of the U.S. Population," Vincent Guilamo-Ramos, founding director of CLAFH and executive director of the Policy Solutions Institute at the School, PhD, RN, and his colleagues document the breadth and depth of Latino contributions in the economic, social, health, and political sectors. The authors emphasize that addressing the health and social needs of the Latino community in the United States is not a matter of providing care to outsiders: Latinos are not frayed fringes on the border of the great American tapestry; Latinos are indispensable threads woven throughout the tapestry.

The article presents compelling data that overturns prevailing assumptions

about the Latino community in the United States and its contributions to the country's well-being:

Four out of five Latinos in the United States—approximately 79%—are U.S. citizens, either by birth or naturalization, and one in four children in the United States is of Hispanic origin. Latinos are the second-largest racial-ethnic group in the country; they are projected to number 100 million, or 27% of the U.S. population, by 2060.

The Latino community in the United States generates over \$4 trillion in annual economic output. If measured independently, it would rank as the fifth largest economy in the world, surpassing the economies of the United Kingdom, Germany, India, and France. Latinos have the highest labor force participation rate of all racial and ethnic groups. This population represents more than one-third of the construction workforce in the United States and contributes significantly to addressing the housing shortage. Latinos also contribute to wealth creation in the United States through higher rates of new homeownership than any other group.

Far from draining the healthcare system, undocumented immigrants (a small part of the overall Latino population) contribute over \$50 billion annually in taxes and insurance premiums, five times more than is invested in their healthcare. In fact, they subsidize healthcare services for native-born U.S. citizens and sustain the system for everyone.

In the political arena, a record 16.6 million Latinos participated in the 2024 presidential election. This is the highest voter turnout ever recorded in this community and was a crucial

factor in the results in several key states. With an additional 1.4 million people gaining the right to vote each year, Latinos constitute the second-largest racial and ethnic voting bloc in the country and a growing force in shaping national and state policy.

"Latinos are not secondary elements in American history; they are indispensable elements to the country's history," Guilamo-Ramos states. "The health of Latinos is the health of the United States. This means that the country can truly progress only when the contributions and needs of Latinos are recognized and prioritized. A rigorous analysis of future American prosperity, resilience, and well-being must fully acknowledge these facts."

The article also highlights what is at stake for everyone in the United States when Latinos are neither valued nor protected. For example, Latinos make up 27% of home health aides and 22% of personal care aides—a

critical workforce essential to ensuring the country can provide healthcare to a rapidly aging population. With the significant increase in demand for long-term care services, public policies that threaten this workforce could impose severe costs on American families and the entire healthcare system, as older adults are forced to move to nursing homes instead of aging in their own homes.

Despite their extraordinary contributions, false narratives and discriminatory policies have had a perceptible and preventable impact on Latino communities. Between 2015 and 2023, age-adjusted suicide rates among Latinos increased by 32%—compared to 5% in the non-Latino population—and overdose deaths rose by 187%, more than double the rate of other observed deaths. Hate crimes targeting Latinos more than

see "LATINO COMMUNITY" on page 30

## comunidad latina cont.

a residentes locales indispensables como extranjeros que representan una amenaza.

"Los latinos son un recurso para Estados Unidos; no una amenaza y, ciertamente, no una carga», afirma la coautora Brenda Amezcua-Castro. «Nuestras contribuciones ayudan a sostener muchos sectores esenciales que mantienen al país en marcha y respaldan el bienestar de todos en Estados Unidos. Garantizar que los latinos cuenten con las condiciones necesarias para prosperar no resta importancia a las necesidades de la población general; es una inversión en la prosperidad compartida, la resiliencia y el futuro del país".

El artículo concluye con un llamado a la acción dirigido a legisladores, sistemas de salud, medios de comunicación y líderes cívicos para que corrijan pública y activamente las narrativas falsas sobre los latinos; aboguen por medidas de protección

basadas en datos frente a políticas de salud discriminatorias; aumenten la inversión en salud mental, capacitación laboral y apoyo comunitario para los latinos; y garanticen servicios de salud cultural y lingüísticamente adecuados para los pacientes latinos. Los autores citan una encuesta nacional reciente realizada por CLAFH, la cual revela que la mayoría de las personas en Estados Unidos apoya que se dé prioridad a la eliminación de las desigualdades en salud.

**Sobre CLAFH:** Durante más de 20 años, el Center for Latino Adolescent and Family Health (CLAFH) ha desarrollado investigaciones, programas de capacitación e intervenciones para promover la salud y el bienestar de los adolescentes, las familias y las comunidades latinas en Estados Unidos. Visite [clafh.org](http://clafh.org) para obtener más información.



# FINANCIAL FOCUS®

## What does financial fulfillment actually feel like?

**Edward Jones®**

Feeling financially fulfilled means so much more than just the number in your bank account. It's about being able to take your family out to dinner without calculating whether you can afford it. It means sleeping soundly on a Sunday night, knowing that if the water heater gives out tomorrow, you can handle it. And it's saying yes to a vacation because you planned ahead and the money is there.

In short, financial fulfillment is the feeling that your money is supporting the life you want.

Yet true fulfillment is surprisingly rare. Only 16% of Americans are financially fulfilled, according to a 2026 study by Edward Jones and Gallup, "Money and Meaning: Understanding Financial Fulfillment." Those at the other end of the spectrum, the financially stressed (32%), often say that money regularly controls their daily decisions. Most Americans (51%), however, fall in the middle — the financially conflicted. They manage to get by but often carry a persistent undercurrent of worry.

Notably, where you land on this spectrum has less to do with your income than you might expect. More than half of households earning \$175,000 or more are still financially conflicted.

### Building the foundation

So, the question becomes, "What do financially fulfilled people do differently?" Simply put, they tend to have foundational planning structures in place. Five behaviors show up consistently among the financially fulfilled, and they're simple steps you can take, too.

- Build an emergency fund (98% of fulfilled have this). Aim for saving three to six months of living expenses in a liquid,

easily accessible account. When you know you can handle the unexpected, you stop bracing for it, and lower stress gives you a higher quality of life.

- Create a financial plan for retirement (91% of financially fulfilled have one). It's hard to feel in control if you don't know where you're going. A retirement plan puts a real number on what you'll need and lays out a clear path to get there, with built-in protection against life's unexpected curveballs.
- Save intentionally for major milestones (87% of financially fulfilled do). A home renovation, a new vehicle or a child's education don't have to feel disruptive. Setting money aside deliberately for the milestones you anticipate means you can say yes without scrambling.
- Put an estate plan in place (66% of financially fulfilled have). Estate plans are not just for the wealthy. A will and basic estate plan help ensure what you've worked for still reflects your wishes after you're gone.
- Work with a financial advisor (60% of financially fulfilled who sought any guidance have used an advisor in the past year). The internet is great, but real guidance comes from a credentialed person who knows you and your family and what you want your money to do for you. Knowing that your money is working toward the life you want doesn't happen by accident. Feeling financially fulfilled is worth the effort and may be more achievable than you realize.

*This article was written by Edward Jones for use by Janet Marshall, your local Edward Jones Financial Advisor. She can be reached at 334-489-1071. Se habla Español. Edward Jones and its financial advisors cannot provide tax advice. You should consult your qualified tax professional regarding your situation. Edward Jones, Member SIPC*

# El número de estadounidenses que viven al día ha alcanzado su nivel más bajo en cinco años

Fuente: Debt.com

**FORT LAUDERDALE, Florida, 15 de julio de 2026 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** -- Tras tres años de aumentos constantes, el número de estadounidenses que viven al día ha descendido drásticamente hasta alcanzar su nivel más bajo en cinco años. El 48% de los encuestados afirma que vivirá al día en 2026, una caída significativa frente al máximo histórico del 69% registrado en 2025, según la novena edición de la Encuesta anual sobre Presupuestos de Debt.com, realizada a más de 1.000 estadounidenses.

Sin embargo, los datos revelan que los estadounidenses no están bajando la guardia. Casi la mitad de la población sigue enfrentándose a dificultades financieras, y una abrumadora mayoría del 95% sostiene que la actual incertidumbre económica y el aumento de los costos hacen que la planificación presupuestaria sea más importante que nunca.

"Una caída de 21 puntos en el número de estadounidenses que viven al día es una gran victoria en teoría, pero todo depende del contexto", afirma Howard Dvorkin, contador público certificado (CPA) y presidente de Debt.com. "No podemos ver esa cifra del 48% y pensar que la batalla está ganada. Casi la mitad de nuestro país sigue estando a un solo sueldo de distancia de una crisis financiera".

Aunque los medios de comunicación se centran en la elevada inflación y el aumento de las tasas de interés, la encuesta de 2026 de Debt.com revela una discrepancia importante: a pesar de unos datos económicos más favorables, los consumidores comunes siguen preocupados. Hallazgos clave:

- El presupuesto funciona: El 85% de los estadounidenses lleva un presupuesto, y el 88% de ellos afirma

que este les ha ayudado activamente a salir de las deudas o a mantenerse libres de ellas.

- La jubilación se sitúa por delante de la inflación: La jubilación ascendió al 20% como principal motivación para elaborar un presupuesto —la cifra más alta en la historia de la encuesta—, mientras que la inflación como factor desencadenante cayó del 31% al 23%.

- Coordinación en el hogar: el 44 % de los encuestados afirma que todos los miembros de la familia colaboran para mantenerse dentro del presupuesto.

"Elaborar un presupuesto no es un pasatiempo de lujo, sino una red de seguridad financiera. Los datos indican que el 88 % de las personas que llevan un presupuesto logran gestionar o evitar las deudas con éxito. Ya sea que prefiera el método tradicional de papel y lápiz o utilice una aplicación móvil, la constancia es lo que le protege ante el próximo cambio económico", concluye Dvorkin.

**Sobre nosotros:** Debt.com ha ayudado a millones de personas a liberarse de deudas que suman más de 12.000 millones de dólares. Como plataforma de finanzas personales, Debt.com ofrece a los consumidores contenido fiable y herramientas integrales de comparación para soluciones de alivio de deudas. En conjunto, nuestro equipo de contadores públicos certificados, asesores financieros certificados y especialistas en deudas suma más de un siglo de experiencia en el ámbito de las finanzas personales.

**Metodología de la encuesta:** Debt.com realiza su encuesta anual sobre presupuestos desde 2018. En la edición de 2026, se encuestó a 1.051 estadounidenses sobre sus hábitos y situaciones financieras declarados.

English version next page

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



# The number of Americans living paycheck to paycheck is at its lowest point in five years

Source: Debt.com

**FORT LAUDERDALE, Fla. , July 15, 2026 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/** -- After three years of steady increases, the number of Americans living paycheck to paycheck has fallen sharply to its lowest level in five years. 48% of respondents say they will be living paycheck to paycheck in 2026, a dramatic drop from the record high of 69% in 2025, according to the ninth annual Debt.com Budget Survey , which surveyed more than 1,000 Americans.

However, the data reveals that Americans are not letting their guard down. Nearly half the population continues to face financial hardship , and an overwhelming 95% say that current



economic uncertainty and rising costs make budgeting more important than ever.

“A 21-point drop in the number of Americans living paycheck to paycheck is a huge victory in theory, but it all depends on the context,” says Howard Dvorkin, a certified public accountant (CPA) and president of Debt.com. “We can’t look at that 48% figure and think

the battle is won. Nearly half of our country is still just one paycheck away from a financial crisis.”

Although the media focuses on high inflation and rising interest rates, Debt.com’s 2026 survey reveals a significant gap: despite more favorable economic data, ordinary consumers remain concerned. Key findings:

- Budgeting works : 85% of Americans keep a budget, and 88% of them say it has actively helped them get out of debt or stay debt-free.
- Retirement is ahead of inflation: Retirement rose to 20% as the main motivation for budgeting, the highest figure in the survey’s history, while inflation as a trigger fell from 31% to 23%.
- Coordination at home : 44% of respondents report that all household members work together to stay within budget.

“Creating a budget isn’t a luxury hobby; it’s a financial safety net. Data

shows that 88% of people who budget are able to successfully manage or avoid debt . Whether you prefer the traditional pen-and-paper method or use a mobile app, consistency is what protects you from the next economic shift,” Dvorkin concludes.

**About Us:** Debt.com has helped millions of people get out of over \$12 billion in debt. As a personal finance platform, Debt.com provides consumers with trusted content and comprehensive comparison tools for debt relief solutions. Collectively, our team of certified public accountants, certified financial advisors, and debt specialists has over a century of experience in the personal finance field.

**Survey Methodology:** Debt.com has conducted its annual budgeting survey since 2018. In the 2026 edition, 1,051 Americans were surveyed about their self-reported financial habits and situations.



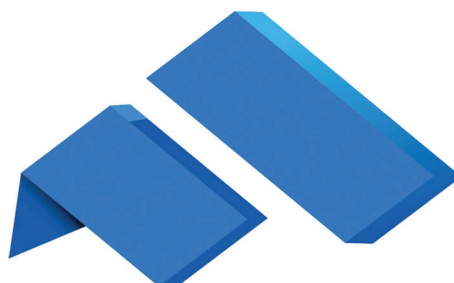
**Mario Castaneda - CEO**

Full Bilingual Services  
Servicios Bilingües Completos



Find us on  
**Facebook**

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

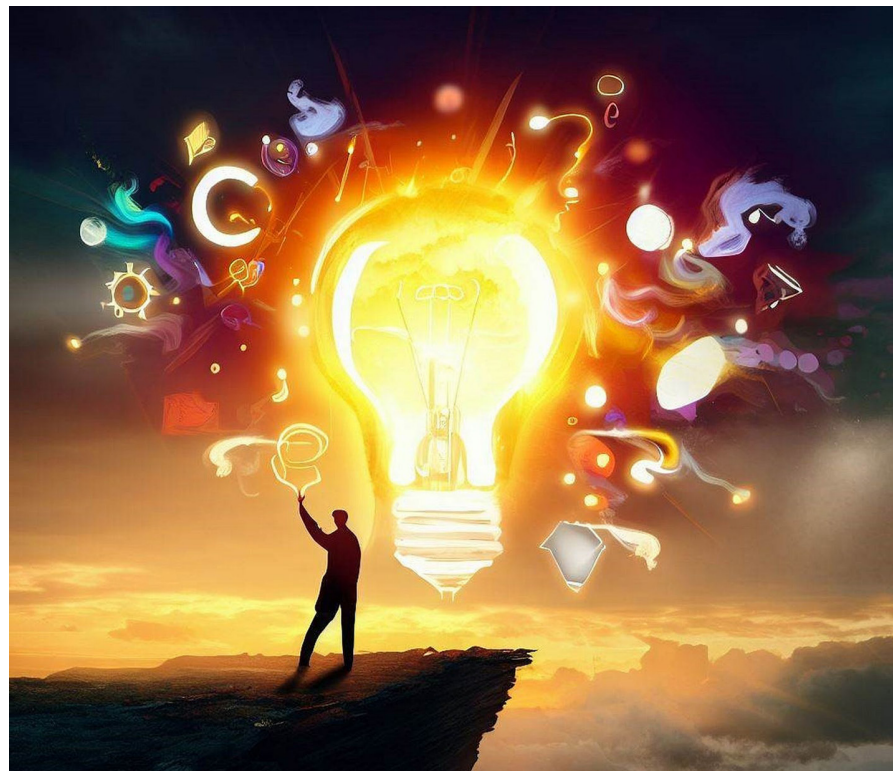
- Preparación y planificación de impuestos - individuos y empresas
- Servicios de contabilidad
- Gestión de nóminas
- Consultoría financiera y empresas

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



# El mundo de las ideas

Por Raúl González Díaz



Hace algún tiempo, un viejo amigo me dijo, mientras pasábamos cerca de un cementerio:

¿Ves este sitio? Aquí yacen muchas personas con grandes ideas.

Él quería decirme, en un momento en que yo pensaba hacer un negocio, que muchas personas también habían pensado desarrollar el suyo, pero desistieron de la idea. En ocasiones, los temores, los prejuicios o las falsas percepciones destruyen nuestros proyectos, que nacen con una idea.

Posiblemente has pensado alguna vez en crear un proyecto personal y convertirlo en tu modo de vida. Si no lo hiciste, ¿qué te hizo desistir de ese sueño?

Conozco a un amigo que tiene su propio trabajo, pero pensó que el dinero no le alcanzaba para cubrir todos sus gastos. Él no era un buen

contable, pero sí sabía sumar y restar. Si el dinero no te alcanza, puedes hacer una de dos cosas, o ambas: reducir tus gastos o aumentar tus ingresos.

El problema estriba en que cualquiera de esas opciones, requiere dos componentes importantes: creatividad y perseverancia.

Me encanta ir a Disney World, no solo porque es un mundo muy entretenido, sino porque también es un mundo lleno de imaginación. Simplemente, alguien pensó en crear una atracción y otros, trabajando en equipo, la hicieron realidad. Nosotros, como consumidores, disfrutamos de las ideas y de los proyectos de otros.

Sin embargo, tú también puedes ser creador de productos si comienzas a darle vida a tu idea. No permitas que el miedo te paralice. ¿Qué puede pasar? ¿Que no funcione? ¿Y si funciona?

Los grandes empresarios que hoy conocemos, como Steve Jobs y Bill Gates, comenzaron con un pequeño proyecto, un sueño.

¿Piensas que puedes fracasar? Se dice que Thomas Edison, antes de lograr que la bombilla funcionara, lo intentó alrededor de mil veces. El éxito que vemos en los grandes inventores y comerciantes no es algo mágico; consiste en darle vida a una idea con pasión y perseverancia.

**El autor:** Raúl González Díaz es trabajador social, conferenciante y escritor puertorriqueño. Cursó estudios doctorales (ABD) en Liderazgo Organizacional en la Universidad de Phoenix. Es autor del libro *Entre la luz y la sombra: Iglesia, liderazgo y redención en tiempos de crisis*, donde reflexiona sobre el liderazgo, el servicio y la dignidad humana desde una perspectiva práctica y espiritual.

## The World of Ideas

By Raúl González Díaz

Some time ago, an old friend said to me as we were passing by a cemetery: “Do you see this place? Many people with great ideas are buried here.”

At the time, I was thinking about starting a business. What he was trying to tell me was that many people had also thought about developing their own businesses but eventually gave up on the idea. Sometimes, fears, prejudices, or false perceptions destroy our projects, which often begin with a simple idea.

Perhaps you have thought about creating a personal project and turning it into your way of life. If you did not pursue it, what made you give up on that dream?

I know a friend who has his own job but felt that his income was not enough to cover all his expenses. He was not a good accountant, but he knew how to add and subtract. If your money is not enough, you can do one of two things, or both: reduce your expenses or increase your income.

The problem is that either option requires two important ingredients: creativity and perseverance.

I love going to Disney World, not only because it is an entertaining place, but also because it is a world filled with imagination. Someone simply imagined creating an attraction, and others, working as a team, made it a

reality. As consumers, we enjoy the ideas and projects created by others. However, you too can become a creator of products if you begin to bring your idea to life. Do not allow fear to paralyze you. What could happen? What if it doesn't work? But what if it does?

The great entrepreneurs we know today, such as Steve Jobs and Bill Gates, began with a small project—a dream.

Do you think you might fail? It is said that Thomas Edison tried around a thousand times before he succeeded in making the light bulb work. The success we see in great inventors and entrepreneurs is not something magical; it comes from bringing an idea to life with passion and perseverance.

**About the Author:** Raúl González Díaz is a Puerto Rican social worker, speaker, and writer. He completed doctoral studies (ABD) in Organizational Leadership at the University of Phoenix. He is the author of *When the light meets shadows: A Journey into leadership and healing* (English version), in which he reflects on leadership, service, and human dignity from a practical and spiritual perspective.



## **school supplies** cont.

sustainable plan now can make the back-to-school transition less stressful and help ensure nutritious meals and snacks are always within reach.

### **Q: What are some quick and healthy breakfast ideas for busy mornings?**

**A:** For an on-the-go, balanced breakfast, consider baking breakfast bars or muffins in advance, incorporating nutrient-dense ingredients like oats, dried fruit, seeds and nuts, or seed/nut butters. To incorporate veggies, bake colorful egg bites for the week or prepare individual smoothie freezer packs, ready to blend with milk or a fortified alternative.

For a quick night-before prep, you can lean on options like overnight oats or chia seed puddings with your children's favorite fruits, which they can help you prepare.

### **Q: What should parents look for when shopping and packing school lunches?**

**A:** Look for ingredients low in added sugar, sodium and saturated fat and check the nutrition facts label to compare products. Choose those items that are high in fiber, calcium, vitamin D, potassium and iron to provide nutrient-dense lunches. You want to find items that pair well with other foods, such as hummus, salsa, guacamole or Greek yogurt dip, which can make easy, delicious sides for vegetables, whole-grain crackers, pretzels and pita bread. For help understanding food labels, visit the U.S. Food and Drug Administration's Nutrition Facts Label website.

### **Q: Healthy fruits, vegetables and proteins are expensive. What are some budget-friendly strategies you employ?**

**A:** To stretch your food budget, you can lean on frozen or canned fruits and vegetables. They offer the same nutritional benefits as fresh produce and often cost less, but be sure to choose varieties without added sugars, sodium and heavy syrups.

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

Buying in-season produce is also a great strategy to enjoy fruits and vegetables at their peak while getting a good price. Protein foods can often be purchased in bulk for a better price, or you can build more affordable protein into meals and snacks such as beans, lentils, nut and seed butters, edamame, tofu and eggs.

### **Q: What are some healthy after-school snack ideas?**

**A:** A good rule of thumb is to include two food groups for a balanced snack, such as combining a protein and a quality carbohydrate for energy and to help you feel full between meals. Examples include string cheese and whole-grain crackers, apples and seed butter, a pre-made smoothie in an insulated container, and Greek yogurt with your children's favorite fruit. A balanced snack will keep them fueled to power through the afternoon.

### **Q: What are some meal-prep hacks families can use during the school year?**

**A:** Creating and maintaining a binder of meal ideas and go-to recipes, organized by categories, food groups, themes or family favorites, can go a long way toward reducing the guesswork of what to shop for and make for the upcoming week. You can have a section in the binder for kid-friendly lunches and build a list of affordable meals or snacks to have as an easy, flexible guide for quick meals. Need some inspiration? Check out this website from the American Academy of Pediatrics for English and Spanish options to get you started.

### **ABOUT UF/IFAS**

The mission of the University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences (UF/IFAS) is to develop knowledge relevant to agricultural, human and natural resources and to make that knowledge available to sustain and enhance the quality of human life. For more information, go to: [ifas.ufl.edu](http://ifas.ufl.edu) | @UF\_IFAS



**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)**



**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**





# ScholarCHIPS celebró 15 años rompiendo los ciclos de encarcelamiento y pobreza

Fuente: ScholarCHIPS, Inc.

WASHINGTON, /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Más de cinco millones de niños en Estados Unidos han vivido el encarcelamiento de uno de sus padres en algún momento de su infancia; sin embargo, existen pocas organizaciones dedicadas exclusivamente a apoyar su camino hacia la educación superior. El viernes 10 de julio, ScholarCHIPS celebró un hito que demuestra lo que es posible cuando se apuesta por estos jóvenes en lugar de pasarlos por alto.

ScholarCHIPS, la organización sin fines de lucro de alcance nacional dedicada a apoyar a estudiantes que se dirigen a la universidad y que se han visto afectados por el encarcelamiento de sus padres, celebrará 15 años de impacto durante su 15.ª Ceremonia Anual de Premiación el viernes 10 de julio de 2026, de 1:00 p. m. a 4:00 p. m., en el histórico National Press Club de Washington, D.C.

La celebración marco la incorporación de la promoción más numerosa de la organización hasta la fecha, ya que 26 estudiantes excepcionales provenientes de Washington D. C., Maryland, Nueva York, Florida, Carolina del Norte, Texas, Oklahoma, Kentucky, Misuri, Arizona, California y Alaska se unen oficialmente a la familia ScholarCHIPS.

La promoción de este año refleja el extraordinario talento y potencial que existe dentro de una comunidad

definida con demasiada frecuencia por sus desafíos en lugar de por sus posibilidades. Entre los nuevos becarios de ScholarCHIPS se encuentran aspirantes a médicos, anestesiólogos, enfermeros, fisioterapeutas, abogados, emprendedores, educadores, ingenieros, cineastas, músicos, ambientalistas, gestores deportivos, servidores públicos y otros futuros líderes decididos a transformar sus comunidades e industrias. Muchos son estudiantes universitarios de primera generación cuyos logros sirven como un poderoso recordatorio de que el encarcelamiento de un padre no define el futuro de un hijo.

En los últimos quince años, ScholarCHIPS ha otorgado más de 700.000 dólares en becas y apoyo directo a más de 120 estudiantes, ayudando a jóvenes afectados por el encarcelamiento de sus padres no solo a acceder a la educación superior, sino también a perseverar hasta la graduación mediante becas, mentoría, recursos de salud mental, tecnología, asistencia de emergencia, desarrollo profesional y una red de apoyo para toda la vida.

“Hace quince años, ScholarCHIPS nació de una convicción sencilla: que el encarcelamiento de un progenitor nunca debería limitar el futuro de un hijo”, afirmó Yasmine Arrington Brooks, fundadora y directora ejecutiva de ScholarCHIPS. “Hoy

*continúa en la página siguiente*

# ScholarCHIPS celebrates 15 years of breaking the cycles of incarceration and poverty

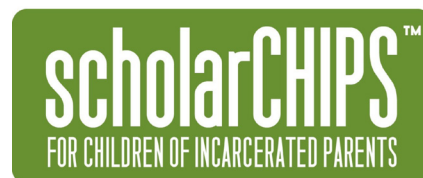
Source: ScholarCHIPS, Inc.

WASHINGTON, July 1, 2026 / PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- More than five million children in the United States have experienced the incarceration of a parent at some point in their childhood, yet few organizations exist solely to support their path to higher education. On Friday, July 10, ScholarCHIPS celebrated a milestone that demonstrates what is possible when these young people are invested in instead of overlooked.

ScholarCHIPS, the nationally recognized nonprofit organization dedicated to supporting college-bound students impacted by parental incarceration, will celebrate 15 years of impact during its 15th Annual Awards Ceremony on Friday, July 10, 2026, from 1:00 to 4:00 pm at the Historic National Press Club in Washington, D.C.

The celebration marked the organization's largest incoming class to date, as 26 exceptional students from Washington, DC, Maryland, New York, Florida, North Carolina, Texas, Oklahoma, Kentucky, Missouri, Arizona, California, and Alaska officially join the ScholarCHIPS family.

This year's incoming class reflects the extraordinary talent and potential that exists within a community too often defined by its challenges rather than its promise. Among ScholarCHIPS' newest scholars are aspiring physicians, anesthesiologists, nurses, physical therapists, lawyers, entrepreneurs, educators, engineers, filmmakers, musicians, environmentalists, sports



managers, public servants, and other future leaders who are determined to transform their communities and industries. Many are first-generation college students whose accomplishments serve as a powerful reminder that a parent's incarceration does not define a child's future.

Over the past fifteen years, ScholarCHIPS has awarded more than \$700,000 in scholarships and direct support to over 120 students, helping young people impacted by parental incarceration not only access higher education, but persist through graduation with scholarships, mentorship, mental health resources, technology, emergency assistance, career development, and a lifelong support network.

“Fifteen years ago, ScholarCHIPS began with a simple belief: that a parent's incarceration should never limit a child's future,” said Yasmine Arrington Brooks, founder and executive director of ScholarCHIPS.

“Today, we celebrate not only our largest graduating class, but fifteen years of demonstrating that when young people are surrounded by opportunity, community, and hope, they thrive. Every student who walks across our stage represents resilience, brilliance, and the promise of a brighter future.”

*continued next page*



ScholarCHIPS English cont.

This year’s keynote address will be delivered by Isabel Coronado, a citizen of the Mvskoke (Creek) Nation, a nationally recognized advocate for children of incarcerated parents, and a public health leader whose policy work has focused on keeping families together and reducing the generational impact of incarceration. Drawing on her professional experience and her lived experience as the daughter of an incarcerated parent, Coronado has become one of the nation’s leading voices advancing family-centered criminal justice reform. ScholarCHIPS was founded in 2012 by Yasmine Arrington Brooks, a former CNN Hero, L’Oréal Paris Woman of Courage, and Washingtonian of the Year, whose own experience growing up with an incarcerated father inspired her to build what has become one

ScholarCHIPS Español cont.

celebramos no solo nuestra promoción de graduados más numerosa, sino también quince años demostrando que, cuando los jóvenes están rodeados de oportunidades, comunidad y esperanza, prosperan. Cada estudiante que sube a nuestro escenario representa resiliencia, brillantez y la promesa de un futuro más prometedor”.

El discurso principal de este año correrá a cargo de Isabel Coronado, ciudadana de la Nación Mvskoke (Creek), defensora reconocida a nivel nacional de los hijos de padres encarcelados y líder en salud pública, cuya labor política se ha centrado en mantener unidas a las familias y reducir el impacto generacional del encarcelamiento. Basándose tanto en su experiencia profesional como en su vivencia personal como hija de un progenitor encarcelado, Coronado se ha convertido en una de las voces más destacadas del país en el impulso de reformas de justicia penal centradas en la familia.

ScholarCHIPS fue fundada en 2012 por Yasmine Arrington Brooks —reconocida como CNN Hero,

of the nation’s leading non-profit organizations dedicated exclusively to supporting the children of incarcerated parents while pursuing higher education.

The annual celebration will recognize new scholars, graduating seniors, alumni achievements, and the generous donors, partners, volunteers, and supporters whose investments have helped transform hundreds of lives over the past fifteen years.

About ScholarCHIPS: ScholarCHIPS is a national nonprofit organization dedicated to supporting college-bound students impacted by parental incarceration through scholarships, mentorship, mental health resources, emergency assistance, technology, career development, and lifetime alumni support. For more information, visit [scholarchipsfund.org](http://scholarchipsfund.org).

L’Oréal Paris Woman of Courage y Washingtonian of the Year—, cuya propia experiencia al crecer con un padre encarcelado la inspiró a crear lo que hoy es una de las principales organizaciones sin fines de lucro del país dedicada exclusivamente a apoyar a los hijos de padres encarcelados durante sus estudios superiores.

La celebración anual rendirá homenaje a los nuevos becarios, a los estudiantes que se gradúan, a los logros de los exalumnos y a los generosos donantes, socios, voluntarios y colaboradores cuyas aportaciones han ayudado a transformar cientos de vidas a lo largo de los últimos quince años.

Acerca de ScholarCHIPS:

ScholarCHIPS es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a apoyar a estudiantes que se dirigen a la universidad y que se han visto afectados por el encarcelamiento de sus padres, ofreciéndoles becas, mentoría, recursos de salud mental, asistencia de emergencia, tecnología, desarrollo profesional y apoyo continuo a los exalumnos. Para más información, visite [scholarchipsfund.org](http://scholarchipsfund.org).

neuropathy cont.

not hot—water, dry carefully, and moisturize dry skin while avoiding lotion between the toes.

Never test bath water with a numb foot; use a hand or thermometer. Avoid heating pads and hot-water bottles on areas with reduced sensation. Do not walk barefoot, even indoors. Shake out shoes before putting them on and wear clean socks and properly fitted footwear.

Trim nails straight across and file sharp edges. People with poor vision, thick nails, circulation problems, previous ulcers, or significant numbness may need professional nail and callus care. Never cut corns or calluses with blades or use medicated removers without guidance.

Movement, smoking cessation, nutritious food, and limiting alcohol support nerve and vascular health. Feet need regular professional examination, especially when sensation, circulation, deformity, or wounds are concerns.

Action Steps

- 1. Report persistent burning, tingling, numbness, weakness, or balance changes.
- 2. Ask whether diabetes, vitamin deficiency, medication effects, thyroid disease, kidney disease, or another cause should be evaluated.

- 3. Inspect your feet and shoes every day.
- 4. Treat every blister, cut, or pressure spot seriously.
- 5. Avoid barefoot walking and direct heat.
- 6. Obtain well-fitting shoes with enough room for the toes.
- 7. Seek urgent care for infection, color change, rapid swelling, or new weakness.

Summary

Peripheral neuropathy changes how the feet communicate. It may shout with burning pain or whisper through numbness, but either pattern deserves attention.

Early evaluation can identify treatable causes, reduce symptoms, and prevent injuries. Daily foot checks, safe footwear, control of underlying conditions, and quick care for wounds are simple habits with large benefits. When the feet stop sounding the alarm, your eyes must take over the night shift.

*Medical disclaimer: This article provides general education and is not a substitute for personal medical evaluation, diagnosis, or treatment.*

**¡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)**

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.

# El Rincón de Jaime

## Jimmy's Corner



La vida no es fácil para ninguno de nosotros. Pero ¿qué importa eso? Debemos tener perseverancia y, sobre todo, confianza en nosotros mismos. Debemos creer que tenemos talento para algo y que debemos alcanzar esa meta.

Life is not easy for any of us. But what of that? We must have perseverance and above all confidence in ourselves. We must believe that we are gifted for something and that this thing must be attained.

- Marie Curie

## 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.

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

### latino community cont.

tripled between 2015 and 2025. In a 2025 survey, 51% of Latinos reported increased feelings of stress, anxiety, sleep disruption, and declining health directly linked to anti-Latino rhetoric and policies. These are the quantifiable costs of false narratives that treat indispensable locals as threatening outsiders.

“Latinos are a resource to the United States—not a threat, and certainly not a burden,” says co-author Brenda Amezcua-Castro. “Our contributions help sustain many essential sectors that keep the country running and support the well-being of everyone in the United States. Ensuring that Latinos have the conditions they need to thrive does not negate the needs of the general population; it is an investment

in the country’s shared prosperity, resilience, and future.”

The article concludes with a call to action directed at legislators, health systems, media organizations, and civic leaders to publicly and actively correct false narratives about Latinos; advocate for data-driven protections against discriminatory health policies; increase investments in mental health, workforce training, and community support for Latinos; and ensure culturally and linguistically appropriate health services for Latino patients. The authors cite a recent national survey conducted by CLAFH that reveals a majority of people in the United States support prioritizing the elimination of health inequities.

**About CLAFH:** For more than 20 years, the Center for Latino Adolescent and Family Health (CLAFH) has developed research, training, and interventions to promote the health

and well-being of Latino adolescents, families, and communities in the United States. Visit [clafh.org](http://clafh.org) to learn more.



## JOIN OUR TEAM!

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

### WE ARE YOUR PUBLICATION!

Help us develop and grow our “city sections”:  
¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola! - “Aquí en Panama City”

**FOR MORE INFO: (850) 368-3505**  
**[conexionflorida@gmail.com](mailto:conexionflorida@gmail.com)**

CONEXIÓN is distributed in over 100 distribution spots in the  
NW Florida and border towns of Alabama area.  
Call us if you would like to be one of our distribution locations!

**Visit us at: [www.conexionflorida.com](http://www.conexionflorida.com)**

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





## PACK THE POLLS, PERIOD.

Emerald Coast Period Pantry is hosting congressional candidate Gay Valimont for a night of open discussion. Come out to learn more about ECPP, Gay's platform, and get all your questions answered by her ahead of the November 3rd election.

 Wednesday, August 19

 6-8pm

 La Calle Food Hall  
125 Eglin Pkwy SE, FWB



Search for "Emerald Coast Period Pantry" on Facebook and locate the event in the Events tab. Then RSVP so La Calle Food Hall can prepare in advance.

We look forward to seeing you there!

**RSVP TODAY**

# DIRECTLY FROM MEXICO ONE PERFORMANCE ONLY

ASYC MOVEMENT THEATER



SOMETHING NOT YET EXHAUSTED



TICKETS:  
[DESCOTEATRO.ORG/EVENTS](http://DESCOTEATRO.ORG/EVENTS)

ORLANDO FAMILY STAGE  
1001 E PRINCETON ST.  
ORLANDO, FL 32803



  
SUNDAY,  
AUGUST 23, 2026  
3:00 PM





**CONEXIÓN**  
MEDIA GROUP  
*in Partnership with*

**HISPANIC HERITAGE MONTH**

**KICK OFF FIESTA**

**TUESDAY, SEPTEMBER 15, 6PM - 10PM**

**G.I. JADE TIKI BAR AND BISTRO**  
38 MIRACLE STRIP PKWY, SW | FORT WALTON BEACH, FL

**INVITE EVERYONE!**

**EXPAND YOUR NETWORK...**  
in a relaxed and fun atmosphere!

**ELECTED OFFICE CANDIDATES INVITED!**

Live/DJ Latin and American Music!  
Door Prizes & Fun Contests  
**TACO TUESDAY**  
Tequila Tasting by Agazul

**Agazul**  
PREMIUM TEQUILA

**For info:** [conexionflorida@gmail.com](mailto:conexionflorida@gmail.com) or 850-368-3505

# ¿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