



MAY 01 - JUNE 04, 2024 | YEAR XXV | ISSUE 540 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish

Husky for Immigrants Expansion



Beginning July 1, 2024, all children ages 15 and under will qualify for HUSKY coverage regardless of their immigration status - Pg. 4

CONSUMER

Tips to Become an Anti-Scam Superhero! | Pg. 16



EM PORTUGUÊS

Padaria Padaminas na Main Oferece Variedade de Bolos e Doces para Toda Ocasão | Pg. 24



EN ESPAÑOL

HUSKY 4 Immigrants: Ampliando la Cobertura de Salud para Inmigrantes Beneficia a Todos | Pg. 06

Licença Remunerada de Connecticut | Pg. 10

Licencia Pagada de Connecticut | Pg. 11

IMIGRAÇÃO

O Status Imigratório Não É uma Barreira para Acesso a Expansão do HUSKY | Pg. 14

AARP

Los Costos de los Servicios Públicos Deben Ser Justos y Asequibles | Pg. 27

It's Almost **TIME.**

The biggest announcement since our founding in 1849 is on its way. It's so close; and we can't wait to share with you. If you want a clue, just think "Yesterday, Today, and Tomorrow." That's all we can say for now. You're gonna love this.

We are so excited.



SBDanbury.com | 844-SBD-BANK (723-2265)

Member FDIC

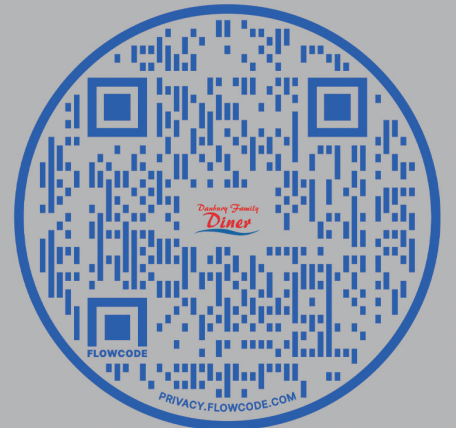


Danbury Family Diner

At Danbury Fair Mall

**10%
OFF
COUPON**

We Deliver!



7 Backus Ave, Danbury CT, 06810

We are located in the lower level of Danbury Fair Mall, across the car garage.

Hours: Monday to Saturday 7am to 11pm, Sunday 7am to 10pm

Tel: (475) 348-7001 - (475) 348-8629



Tribuna is an independent newspaper which promotes an exchange between Portuguese, Spanish and English speakers. It is published monthly.

OFFICERS

Celia Bacelar-Palmares
Co-founder, Publisher & Partner

Elizabeth Bacelar
Co-founder

Emanuela P. Leaf
Partner

EDITORIAL STAFF

Editor-in-Chief
Emanuela Palmares

Contributing Editor
Paul Steinmetz

Translation Editor
Angela Barbosa

Copy-Editor
Nadya Jaworsky

CONTACT US

WEB ADDRESS
www.tribunact.com

FACEBOOK
facebook/tribunact

TWITTER
TribunaCT

EMAIL
General
tribunact@tribunact.com
Editorial
editor@tribunact.com
Advertising
a.barbosa@tribunact.com

NEWSROOM
Tribuna Newspaper, LLC
32 Farview Ave. - 3rd Floor
Danbury, CT – 06810

PHONE: (203) 730.0457
FAX: (203) 778.8974

The articles and opinions of columnists and writers do not necessarily reflect the opinion of this publication.

AGENDA

CityCenter Danbury Presents Annual “Downtown Chowdown” Event

By Tribuna Staff

CityCenter Danbury is thrilled to announce the return of its highly anticipated annual event, the “Downtown Chowdown,” in partnership with the City of Danbury. This vibrant celebration invites the community to indulge in delicious cuisine from multiple food trucks and enjoy live music in the heart of downtown with co-workers, family, and friends.

Mark your calendars for the

“Downtown Chowdown,” running from May 2 to June 27, every Thursday from 11:30 am to 1:30 pm. Come to the City Center Green at 1 Ives St, Danbury, CT 06810, for an unforgettable culinary experience filled with delicious food, live music, and community camaraderie.

The featured food trucks lined up for this foodtastic event this season are as follows:

Cousins Lobster, Dish It Right

Here, Twins BBQ, Punchy Island Grill, Birria Truck, Bocagua Chimi Truck, and Brazilian BBQ Boys.

Live music entertainment is provided by Brandon Mullis, Don Lowe, PJ Boatwright, Johnny Chapman, Jade, and Anthony Tabacco.

For more information, click on the link below:

<https://citycenterdanbury.com/event/downtown-chowdown-may-june-2024/>

Traduzido por Alisson Ziza

PORTUGUÊS

CityCenter Danbury Apresenta Seu Evento Anual “Downtown Chowdown”

CityCenter Danbury tem o prazer de anunciar o retorno de seu evento anual altamente antecipado, o “Downtown Chowdown”, em parceria com a Cidade de Danbury. Esta celebração vibrante convida a comunidade a provar pratos deliciosos de vários food trucks e aproveitar música ao vivo no centro da cidade com colegas de trabalho, amigos e familiares.

Marquem seus calendários para o “Downtown Chowdown”,

que será realizado de 2 de maio até 27 de junho, toda quinta-feira das 11h30 às 13h30.

Visite a praça City Center Green, localizado em 1 Ives Street, Danbury, CT 06810, e viva uma experiência culinária inesquecível com comida deliciosa, música ao vivo e espírito festivo comunitário.

Os food trucks de destaque para este evento delicioso nesta estação são os seguintes:

Cousins Lobster, Dish It Right

Here, Twins BBQ, Punchy Island Grill, Birria Truck, Bocagua Chimi Truck, e Brazilian BBQ Boys.

Entretenimento com música ao vivo apresentado por Brandon Mullis, Don Lowe, PJ Boatwright, Johnny Chapman, Jade, e Anthony Tabacco.

Para mais informações, clique no link abaixo:

<https://citycenterdanbury.com/event/downtown-chowdown-may-june-2024/>

Traducido por Jamal Fox

ESPAÑOL

CityCenter Danbury Presenta el Evento Anual “Downtown Chowdown”

CityCenter Danbury se complace en anunciar el regreso de su muy esperado evento anual, el “Downtown Chowdown”, en asociación con la alcaldía de Danbury. Esta vibrante celebración invita a la comunidad a disfrutar de la deliciosa cocina de varios camiones de comida y disfrutar de música en vivo en el corazón del centro de la ciudad con compañeros de trabajo, familiares y amigos.

Marque en su calendario el

“Downtown Chowdown”, que se celebrará del 2 de mayo al 27 de junio, todos los jueves de 11:30 a. m. a 1:30 p. m. Visitas el City Center Green en 1 Ives St, Danbury, CT 06810, para vivir una experiencia culinaria inolvidable llena de comida deliciosa, música en vivo y camaradería comunitaria.

Los camiones de comida destacados alineados para este evento gastronómico de esta temporada son los siguientes:

Langosta Cousins, Dish It

Right Here, Twins BBQ, Punchy Island Grill, Birria Truck, Bocagua Chimi Truck y Brazilian BBQ Boys

El entretenimiento musical en vivo está a cargo de Brandon Mullis, Don Lowe, PJ Boatwright, Johnny Chapman, Jade y Anthony Tabacco.

Para más información haga clic en el enlace de abajo:

<https://citycenterdanbury.com/event/downtown-chowdown-may-june-2024/>

COVER

HUSKY 4 Immigrants: Expanding Health Coverage for Immigrants Benefits Everyone

By Rhea Hirshman – CT Health Foundation



Using lemon water and sugar water in effort to stabilize your blood sugar is not an effective way to manage diabetes. But if you are barred from access to health insurance, that intervention may be the only one available to you.

In more than 700 written, virtual, and in-person testimonies to the state legislature's Human Services Committee last winter, individuals told stories like these: of untreated chronic disease, fears for the health of older family members, concerns about where to turn in medical emergencies, and significant income losses from missing work due to illnesses that they could not afford to have diagnosed or treated. Social services providers, educators, union representatives, faith leaders, members of immigrants' rights groups — and a significant number of health care professionals and students — spoke about how lack of health care access affects the populations they serve. While less than six percent of Connecticut residents overall are uninsured, 58 percent of the state's 113,000 undocumented residents lack any coverage.

Barred by federal regulations from obtaining access to health insurance coverage through Medicaid, the Children's Health

Insurance Program (CHIP), or the Affordable Care Act marketplaces, undocumented residents across the United States often avoid seeking care until they are critically ill, resulting not only in personal suffering and family catastrophe, but in billions of dollars in uncompensated care costs to hospitals nationwide. And private insurance is either prohibitively expensive or companies reject applications due to a lack of social security numbers.

Where Connecticut stands now

As of July 2023, 12 states, including Connecticut, have provided some coverage for undocumented residents, most often for children and pregnant women, with five states also covering income-eligible adults regardless of immigration status.

Efforts in Connecticut to expand coverage to Connecticut's undocumented residents (primarily through HUSKY, the state's Medicaid program) have been spearheaded by HUSKY 4 Immigrants, a coalition of nearly two dozen state and local organizations ranging from neighborhood-based immigrants' rights and social justice groups to state-wide organizations focused on health care, health education,

and health equity. The coalition provides educational resources in several languages (including Arabic, French Creole, Portuguese, and Spanish) to its member groups, helps local organizations connect constituents with their legislators, and teaches advocacy skills such as writing testimonies.

The Connecticut Health Foundation has supported organizations within the coalition for their policy and advocacy work on expanding coverage since 2019 and, in 2023, awarded a grant to the coalition itself.

Through the coalition's education and advocacy work, undocumented pregnant women gained access in April of 2022 to coverage through HUSKY, and access to a year of health care coverage postpartum was added in April 2023. Additionally, as of January 2023, undocumented children ages 12 and under gained access to HUSKY coverage through Medicaid and CHIP. In July of 2024, the age limit will rise to 15.

Now, says Luis Luna, manager of the HUSKY 4 Immigrants coalition, it is time for Connecticut to extend HUSKY health coverage to all its eligible residents regardless of immigration status. In his testimony to the Human Services Committee, Luna noted that "Without coverage, indivi-

duals often delay seeking care until conditions that could otherwise be easily managed require emergency department visits or hospitalizations. If Connecticut wants healthy families and a stable, thriving, well-prepared workforce, the state must ensure equal coverage access."

Luna notes the strategic approach the coalition has taken. "In 2019, when our campaign really began," he says, "it seemed impossible that Connecticut would open Medicaid to our undocumented population. But we've built support by centering the idea that health care is a fundamental human right."

The economic impact of expansion

That support shows in an independently conducted survey commissioned by HUSKY 4 Immigrants in 2022, indicating that a clear majority of Connecticut voters (57 percent to 36 percent) favor allowing all income-eligible state residents to receive insurance through HUSKY, regardless of immigration status. While, according to research by RAND, this expansion would cost the state about \$83 million (about three percent of the state's annual Medicaid budget), Connecticut's undocumented immigrants pay

COVER

federal payroll and income taxes and contributed nearly \$198 million in Connecticut state and local taxes (2018 figure). Still, they cannot access many of the programs that their tax dollars support.

Expansion also makes economic sense. RAND estimated that expanding coverage to all residents who qualify by income, regardless of Immigration status, would save more than \$60 million in uncompensated care in the state. As a HUSKY 4 Immigrants representative pointed out in another legislative hearing, “By expanding HUSKY, we are investing dollars now to save significantly more in the long run.”

Pushing forward

PORTUGUÊS

While Luna is hopeful about building on recent successes in providing coverage for younger undocumented residents, he emphasizes that the group’s aim has never been to cover just children and young people.

Although those who might support health care access for undocumented children are not always on board with extending it to adults, “We don’t want to perpetuate the narrative that only children deserve health care,” he says. “Even if your main focus is children, you have to understand that the health of adults has a direct effect on the children in their lives.” The coalition intends to keep pushing forward. “If in every legislative session, we get

only a two- or three-year expansion,” Luna says, “my 66-year-old father, who has heart problems, would not qualify for coverage until he is close to 90. He and others who need care don’t have that long to wait.”

Editor’s Note:

Beginning July 1, 2024, all children ages 15 and under will qualify for HUSKY coverage regardless of their immigration status, so long as their families meet the qualifying income limit.

Those children will not only be allowed to enroll in the program — they also can keep the coverage through age 19. But kids who are older than 15 when the expansion begins will not be eligible.

To apply call 1-855-805-4325

Translation is available.

Or visit an Access Health Enrollment Specialist (or Certified Applied Counselor) who can help you COMPLETE your application in person. FREE OF CHARGE. Visit <https://www.accesshealthct.com> click on Get help and select Find Enrollment Specialist.

The federally qualified health centers below have Access Health Enrollment Specialist team members:

Connecticut Institute for Communities Inc.
132 Main Street - Danbury
(203) 448-2668

Community Health Center, Inc
8 Delay Street - Danbury
(203) 797-8330

Traduzido por Alisson Ziza

HUSKY 4 Immigrants: Expansão da Cobertura do Plano de Saúde para Imigrantes Beneficiará a Todos

Usar água com limão para estabilizar os níveis de açúcar em seu sangue não é uma forma eficaz de controlar diabetes.

Porém, sem acesso a um plano de saúde, essa intervenção pode ser a única opção disponível.

Em mais de 700 depoimentos escritos, virtuais e presenciais, enviados ao Comitê de Serviços Humanos do poder legislativo estadual no último inverno, muitos contaram histórias como essas: de doenças crônicas não-tratadas, medo pela saúde de parentes mais velhos, preocupações sobre onde ir em caso de emergências médicas, e grandes perdas de renda por falta ao trabalho devido a doenças que não tinham dinheiro para diagnosticar ou tratar. Provedores de serviços sociais, educadores, representantes de sindicatos, líderes religiosos, membros de grupos de defesa dos imigrantes — e um número considerável de alunos e profissionais da saúde — falaram sobre como a falta de acesso a cuidados médicos afeta a população que servem. Embora menos de seis por cen-

to dos residentes de Connecticut em geral não tenham seguro, 58 por cento dos 113.000 residentes não-documentados do estado não têm nenhuma cobertura.

Barrados por leis federais de obter acesso a planos de saúde através do Medicaid, do Programa de Plano de Saúde Infantil (CHIP), ou dos mercados da Lei de Cuidados Médicos Acessíveis, os residentes não-documentados em todos os Estados Unidos geralmente evitam buscar cuidados médicos até que estejam em estado crítico de saúde, resultando não só em sofrimento pessoal e em tragédia familiar, mas também em bilhões de dólares em despesas médicas não-indenizadas nos hospitais de toda a nação. Já os planos de saúde particulares são proibitivamente caros ou as empresas rejeitam inscrições devido à falta de números de seguro social.

Como se posiciona Connecticut atualmente

Até julho de 2023, 12 estados, incluindo Connecticut, forneceram algum tipo de cobertura para

imigrantes não-documentados, muito geralmente crianças e mulheres grávidas, enquanto cinco estados também cobrem adultos de renda elegível, independente do status migratório.

Esforços em Connecticut para expandir a cobertura aos residentes não-documentados do estado (primeiramente através do HUSKY, o programa Medicaid estadual) foram encabeçados pelo HUSKY 4 Immigrants, uma coligação de quase duas dezenas de organizações estaduais e locais, indo de grupos comunitários de justiça social e defesa dos imigrantes a organizações estaduais focadas em planos de saúde, educação e igualdade na área de saúde. A coligação fornece recursos educacionais em diversos idiomas (incluindo árabe, crioulo francês, português e espanhol) a seus grupos, ajuda organizações locais a conectarem constituintes a seus legisladores, e ensina habilidades de defesa como a redação de depoimentos.

A Connecticut Health Foundation apoiou organizações na coligação por seu trabalho de

política e defesa em expandir a cobertura desde 2019 e, em 2023, concedeu um subsídio à própria coligação.

Através do trabalho de defesa e educação da coligação, mulheres grávidas não-documentadas obtiveram acesso à cobertura do HUSKY em abril de 2022, e acesso a um ano de cobertura pós-parto foi incluso em abril de 2023. Além disso, a partir de janeiro de 2023, crianças não-documentadas até os 12 anos de idade obtiveram acesso à cobertura do HUSKY através do Medicaid e do CHIP. Em julho de 2024, o limite de idade aumentará para 15 anos.

Agora, diz Luis Luna, gerente da coligação HUSKY 4 Immigrants, é hora de Connecticut expandir a cobertura do plano de saúde HUSKY a todos os residentes elegíveis, independente de status migratório. Em seu depoimento ao Comitê de Serviços Humanos, Luna observou que “Sem a cobertura, pessoas geralmente atrasam a busca por cuidados médicos até que condições que poderiam ser facilmente tratadas começam a exigir visitas às uni-

CAPA

dades de emergência ou interações. Se Connecticut quer ter famílias saudáveis e uma força trabalhista estável, próspera e bem-preparada, o estado deve garantir acesso igual aos cuidados médicos”. Luna observa a medida estratégica que a coligação adotou. “Em 2019, quando nossa campanha realmente começou”, ele diz, “parecia impossível que Connecticut abrisse o Medicaid à nossa população não-documentada. Porém, reunimos apoio focando na ideia de que os cuidados médicos são um direito humano fundamental”.

O impacto econômico da expansão

Esse apoio é demonstrado numa pesquisa de opinião realizada independentemente solicitada pela HUSKY 4 Immigrants em 2022, indicando que uma maioria clara dos eleitores de Connecticut (57 por cento contra 36 por cento) estão a favor de permitir que todos os residentes de renda elegível do estado recebam seguro de saúde através do HUSKY, independente de status migratório. De acordo com uma pesquisa realizada pela

RAND, tal expansão custaria ao estado em torno de \$83 milhões (quase três por cento do orçamento estadual anual do Medicaid), os imigrantes não-documentados de Connecticut pagam impostos de renda federais e contribuíram em torno de \$198 milhões em impostos estaduais e locais de Connecticut (números de 2018). No entanto, eles ainda não podem acessar muitos dos programas que seus impostos financiam.

A expansão também faz sentido para a economia. A RAND estima que expandir a cobertura para todos os residentes de renda elegível, independente de status migratório, economizará mais de \$60 milhões em cuidados médicos não-indenizados ao estado. Como um representante da HUSKY 4 Immigrants apontou em outra audiência legislativa, “Se expandirmos o HUSKY, estaremos investindo dólares agora e economizando muito mais a longo prazo”.

Planos futuros

Embora Luna esteja esperançoso em focar nos sucessos recentes para trazer cobertura aos residentes não-documentados mais

jovens, ele enfatiza que o objetivo do grupo nunca foi cobrir apenas as crianças e os jovens. Embora aqueles que possam apoiar o acesso a planos de saúde para crianças não-documentadas nem sempre estejam a favor de expandir isso para os adultos, “Não queremos perpetuar a narrativa de que só as crianças merecem cuidados médicos”, ele diz. “Mesmo se o foco principal fosse as crianças, você deve entender que a saúde dos adultos tem um efeito direto nas crianças presentes em suas vidas”.

A coligação pretende continuar pressionando. “Se em cada sessão legislativa recebermos apenas uma expansão de dois ou três anos”, Luna diz, “meu pai de 66 anos, que sofre de problemas cardíacos, não será elegível a um plano de saúde até estar perto dos 90. Ele e outros que precisam de cuidados médicos não podem esperar tanto tempo”.

Nota do Editor:

A partir de 1 de julho de 2024, todas as crianças até os 15 anos de idade serão elegíveis à cobertura do HUSKY, independente de status migratório, desde que

suas famílias atendam ao limite de renda elegível. Essas crianças não só poderão acessar o programa — mas também manter a cobertura até os 19 anos de idade. Porém, crianças acima dos 15 anos não serão elegíveis no início da expansão.

Para se inscrever, ligue para 1-855-805-4325. Tradução disponível.

Ou encontre um Especialista em Inscrição da Access Health (ou um Conselheiro Credenciado Aplicado) que pode ajudar você a PREENCHER seu pedido presencialmente. DE GRAÇA. Acesse <https://www.accesshealthct.com>, clique em Obter Ajuda e selecione Encontrar Especialista em Inscrição.

Os centros de saúde federalmente qualificados listados abaixo possuem funcionários Especialistas em Inscrição da Access Health disponíveis:

Connecticut Institute for Communities Inc.

132 Main Street - Danbury
(203) 448-2668

Community Health Center, Inc
8 Delay Street - Danbury
(203) 797-8330

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

HUSKY 4 Immigrants: Ampliando la Cobertura de Salud para Inmigrantes Beneficia a Todos

Utilizar agua con limón y agua azucarada para estabilizar la glucosa en la sangre no es muy eficaz para controlar la diabetes.

Pero si uno tiene prohibido el acceso a un seguro médico, este tratamiento quizás sea lo único disponible para usted.

En más de 700 testimonios escritos, virtuales y en persona ante el Comité de Servicios Humanos de la legislatura estatal el invierno pasado, las personas contaron historias como estas: de enfermedades crónicas no tratadas, temores por la salud de familiares mayores, preocupaciones sobre adónde acudir en busca de atención médica, emergencias y pérdidas significativas de in-

gresos por faltar al trabajo debido a enfermedades que no podían permitirse el lujo de diagnosticar o tratar. Los proveedores de servicios sociales, educadores, representantes sindicales, líderes religiosos, miembros de grupos de derechos de los inmigrantes (y un número significativo de profesionales y estudiantes de medicina) hablaron sobre cómo la falta de acceso a la atención médica afecta a las poblaciones que sirven. Mientras que menos del seis por ciento de los residentes de Connecticut en general no tienen seguro, el 58 por ciento de los 113.000 residentes indocumentados del estado carecen de cobertura.

Al impedirles, por regulaciones federales, obtener acceso a cober-

tura de seguro médico a través de Medicaid, el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP) o los mercados de la Ley de Atención Médica Asequible, los residentes indocumentados en todo EE. UU. a menudo evitan buscar atención hasta que están gravemente enfermos, lo que resulta no sólo en sufrimiento personal y catástrofe familiar, sino en miles de millones de dólares en costos de atención no compensados para hospitales de todo el país. Además, los seguros privados son prohibitivamente caros o las empresas rechazan las solicitudes por falta de números de seguro social.

Donde se encuentra Connecticut ahora

Hasta julio de 2023, 12 estados, incluyendo Connecticut, han brindado cierta cobertura a residentes indocumentados, con mayor frecuencia a niños y mujeres embarazadas, y cinco estados también cubren a adultos con ingresos elegibles, sin importar su estatus migratorio.

Los esfuerzos en Connecticut para ampliar la cobertura a los residentes indocumentados de Connecticut (principalmente mediante HUSKY, el programa estatal de Medicaid) han sido encabezados por HUSKY 4 Immigrants, una coalición de casi dos docenas de organizaciones estatales y locales que van desde grupos de derechos de inmigrantes y justicia social vecinales a organi-

ARTÍCULO DE PORTADA



zaciones estatales enfocadas en la atención médica, educación sanitaria y equidad sanitaria. La coalición ofrece recursos educativos en varios idiomas (incluyendo árabe, criollo francés, portugués y español) a sus grupos miembros, ayuda a las organizaciones locales a conectar a los electores con sus legisladores y enseña habilidades de promoción, como escribir testimonios.

Connecticut Health Foundation ha apoyado a organizaciones dentro de la coalición por su trabajo de promoción y políticas para ampliar la cobertura desde 2019 y, en 2023, otorgó una subvención a la propia coalición.

A través del trabajo de educación y promoción de la coalición, las mujeres embarazadas indocumentadas obtuvieron acceso en abril de 2022 a la cobertura a través de HUSKY, y en abril de 2023 se agregó acceso a un año de cobertura de atención médica posparto. Además, a partir de enero de 2023, los niños indocumentados de 12 años y menores obtuvieron acceso a la cobertura HUSKY a través de Medicaid y CHIP. En julio de 2024, el límite de edad aumentará a 15 años.

Según Luis Luna, gerente de la coalición HUSKY 4 Immigrants, es hora de que Connecticut extienda la cobertura de salud de HUSKY a todos sus residentes elegibles sin importar su estatus migratorio. En su testimonio ante el Comité de Servicios Humanos, Luna señaló que “Sin cobertura, las personas a menudo atrasan la búsqueda de atención hasta

que su estado, que de otro modo podrían manejarse fácilmente, requieren visitas al departamento de emergencias u hospitalizaciones. Si Connecticut quiere familias saludables y una fuerza laboral estable, próspera y bien preparada, el estado debe garantizar la igualdad de acceso a la cobertura”.

Luna destaca el enfoque estratégico que ha adoptado la coalición. “En 2019, cuando realmente comenzó nuestra campaña”, dice, “parecía imposible que Connecticut abriera Medicaid a nuestra población indocumentada. Pero hemos logrado apoyo al centrar la idea de que la atención médica es un derecho humano fundamental”.

El impacto económico de la expansión

Ese apoyo se demuestra en una encuesta realizada de forma independiente encargada por HUSKY 4 Immigrants en 2022, que indica que una clara mayoría de los votantes de Connecticut (57 por ciento contra 36 por ciento) están a favor de permitir que todos los residentes del estado con ingresos elegibles reciban seguro a través de HUSKY, sin importar su estatus migratorio. Si bien, según una investigación de RAND, esta expansión costaría al estado alrededor de \$83 millones (alrededor del tres por ciento del presupuesto anual de Medicaid del estado), los inmigrantes indocumentados de Connecticut pagan impuestos federales sobre la nómina y la renta y contribuyeron con casi \$198 millones en

impuestos estatales y locales de Connecticut (cifra de 2018). Aun así, no pueden acceder a muchos de los programas que respaldan con su dinero de impuestos.

La expansión también tiene sentido económico, RAND estimó que ampliar la cobertura a todos los residentes que califican según sus ingresos, sin valer su estatus migratorio, ahorraría más de \$60 millones en atención no compensada en el estado. Como señaló un representante de HUSKY 4 Immigrants en otra audiencia legislativa: “Al expandir HUSKY, estamos invirtiendo dólares ahora para ahorrar significativamente más a largo plazo”.

Empujando adelante

Si bien Luna tiene esperanzas de aprovechar los éxitos recientes al brindar cobertura a residentes indocumentados más jóvenes, enfatiza que el objetivo del grupo nunca ha sido cubrir solo a niños y jóvenes. Aunque quienes podrían apoyar el acceso a la atención médica para los niños indocumentados no siempre están de acuerdo con extenderlo a los adultos, “no queremos perpetuar la narrativa de que sólo los niños merecen atención médica”, dice. “Incluso si su enfoque principal son los niños, deben comprender que la salud de los adultos tiene un efecto directo sobre los niños en sus vidas”.

La coalición tiene la intención de seguir avanzando. “Si en cada sesión legislativa conseguimos una ampliación de dos o tres años”, dice Luna, “mi padre de 66 años, que tiene problemas cardíacos,

no calificaría para la cobertura hasta que tenga cerca de 90 años. Él y otros que necesitan atención no tendrán que esperar tanto”.

Nota editorial:

A partir del 1 de julio de 2024, todos los niños de 15 años o menos calificarán para la cobertura HUSKY independientemente de su estado migratorio, siempre que sus familias cumplan con el límite de ingresos calificado.

Estos niños no solo tendrán permitido inscribirse en el programa, sino que también podrán mantener la cobertura hasta los 19 años. Pero los niños que tengan más de 15 años cuando comience la expansión no serán elegibles.

Para aplicar, llame al 1-855-805-4325. Hay traductor disponible.

O visite un especialista en inscripción de Access Health (o un consejero aplicado certificado) que pueda ayudarle a COMPLETAR su solicitud en persona. GRATIS. Visite <https://www.accesshealthct.com>, haga clic en obtener ayuda y seleccione Buscar especialista en inscripción.

Los siguientes centros de salud calificados a nivel federal tienen miembros del equipo de especialistas en inscripción de Access Health:

Connecticut Institute for Communities Inc.
132 Main Street - Danbury
(203) 448-2668

Community Health Center, Inc
8 Delay Street - Danbury
(203) 797-8330

SMALL BUSINESSES

Practical Approaches to Early-Stage Product and Service Development

By David Rich

Starting a business can be exhilarating yet daunting, especially when developing a new product or service. Entrepreneurs often face balancing speed and risk while managing limited resources. Adopting a practical, stepwise approach to development is crucial for those in the early stages of this journey. Here are strategies to increase the speed of your development process and help reduce risks.

Define Your Vision and Objectives: Define what you want to achieve before developing a product or service. Understanding your end goal helps prioritize tasks and allocate resources effectively. It's not just about the product features; consider how it will benefit your target audience and align with your business objectives.

Conduct Market Research: Understanding the market is crucial and empowering. Identify your target customers and learn about their needs, preferences, and pain points. Analyze your competitors to find gaps in the

market or areas for improvement. This research will inform your product development and reduce the risk of creating a product that doesn't meet market needs.

Develop a Minimum Viable Product (MVP): An MVP is a version of your product with just enough features to be usable by early customers, who can then provide feedback for future product development. This approach allows you to test product concepts without committing significant resources. Input from this stage is invaluable and can help pivot or refine your offering.

Iterate Based on Feedback: Use the feedback received from your MVP testing to make informed decisions about product modifications.

Iteration can be a continuous process that helps refine your product to better fit customer needs and reassures you that you're on the right track. This step is critical in minimizing risk and ensuring your product or service evolves in response to actual user demands.

Plan for Scalability: Plan how your product can scale from the beginning. Consider the logistics, supply chain management, and technology needed to grow. Scalability planning is crucial for ensuring that the growth of your product or service can be managed without sacrificing quality or customer satisfaction.

Stay Flexible and Adaptable. The market can change rapidly, so staying adaptable is crucial. Be prepared to revisit and adjust your business model, marketing strategy, and even your product itself in response to new information and changing circumstances.

Developing a new product or service requires careful planning, swift execution, and an openness to learning from feedback. By following these practical steps, entrepreneurs can increase their chances of success while minimizing risk.

Remember, the journey of bringing a new product to market is iterative and continuous. Embrace the process, and let each step bring you closer to a success-

ful launch.

Leverage SCORE and SCORE Mentors:

For an even deeper dive into the topics discussed here, SCORE is hosting a live webinar on May 28, 2024, at 5:30 pm EDT. This free session will cover these principles in much more detail, allowing you to ask questions and get advice specific to your business needs.

This is an invaluable resource for entrepreneurs looking to fast-track their development process while minimizing risk. Register for the webinar here: <https://www.score.org/westernconnecticut/event/practical-approaches-early-stage-product-service-development>, contact us at www.score.org, or reach out locally at 203-794-1404 for unparalleled, confidential, and free mentorship. Let's work together towards consistent business growth.

This article was written by David Rich, mentor of the SCORE's Western Connecticut Chapter.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Técnicas Práticas para o Desenvolvimento de Produtos e Serviços na Fase Inicial

Abrir uma empresa pode ser estimulante, mas também intimidador, especialmente ao se tratar do desenvolvimento de novos produtos ou serviços. Os empreendedores geralmente enfrentam o equilíbrio entre tempo e risco enquanto lidam com recursos limitados. Adotar uma técnica prática baseada em passos para o desenvolvimento de produtos e serviços é crucial nas fases iniciais dessa jornada. Aqui vão estratégias para agilizar seu processo de desenvolvimento e reduzir os riscos.

Defina Sua Visão e Seus Ob-

jetivos: Defina o que você quer alcançar antes de desenvolver um produto ou serviço. Entender seu objetivo final lhe ajuda a priorizar as tarefas e a alocar os recursos efetivamente. Não se trata apenas das características de um produto; pense em como ele beneficiará seu público alvo e se alinhará com o objetivo de sua empresa.

Realize Pesquisas de Mercado: Entender o mercado é crucial e fortalecedor. Identifique seu público alvo e suas necessidades, preferências e problemas. Analise seus competidores para encontrar lacunas no mercado ou áreas de melhorias. Essa pesquisa guiará

o desenvolvimento de seu produto e reduzirá o risco de criar um produto que não atende às necessidades do mercado.

Desenvolva um Mínimo Produto Viável (MVP): Um MVP é uma versão do seu produto com características minimamente suficientes para ser utilizado por clientes iniciais, que podem fornecer feedback para o desenvolvimento futuro do produto. Essa técnica permite que você teste os conceitos do produto sem utilizar muitos recursos. O feedback nessa fase é inestimável e pode lhe ajudar a guiar ou refinar seu produto.

Iteração com Feedback: Utilize o feedback recebido nos testes de seu MVP para tomar decisões informadas sobre as modificações futuras do produto. A iteração pode ser um processo contínuo que ajuda a refinar seu produto para atender melhor às necessidades de seus clientes e garantir que você está no caminho certo. Este passo é crucial para minimizar os riscos e garantir que seu produto ou serviço evolua em resposta às exigências atuais do usuário.

Planeje a Escalabilidade: Planeje como seu produto pode crescer desde o começo. Consi-

PEQUENAS EMPRESAS

dere a logística, a gestão da cadeia de suprimentos e a tecnologia necessária para crescer. Planejar a escalabilidade é crucial para garantir que o crescimento do seu produto ou serviço possa ser feito sem sacrificar sua qualidade ou a satisfação do cliente.

Permaneça Flexível e Adaptável. O mercado pode mudar rapidamente, permanecer adaptável é crucial. Prepare-se para visitar e ajustar seu modelo de negócios, sua estratégia de marketing e até mesmo seu produto para responder a novas informações e à mudança das

circunstâncias.

Desenvolver um novo produto ou serviço requer um planejamento cuidadoso, uma execução rápida e uma mente aberta para aprender com o feedback. Seguindo esses passos práticos, os empreendedores podem aumentar sua chance de sucesso e minimizar os riscos.

Lembre-se, a jornada de trazer um novo produto ao mercado é iterativa e contínua.

Aproveite o processo e deixe que cada passo lhe aproxime cada vez mais de um lançamento bem-sucedido.

Peça Ajuda à SCORE e Seus Mentores:

Para mergulhar ainda mais nos temas discutidos aqui, a SCORE realizará um webinar ao vivo no dia 28 de maio de 2024 às 17h30 EDT.

Essa transmissão gratuita cobrirá esses princípios muito mais detalhadamente e permitirá que você tire dúvidas e receba conselhos específicos para sua empresa.

Este é um recurso indispensável para empreendedores que buscam agilizar seu processo de desenvolvimento e minimizar os riscos. Inscreva-se

para o webinar: <https://www.score.org/westernconnecticut/event/practical-approaches-early-stage-product-service-development>, fale conosco pelo site www.score.org, ou ligue para nosso número local 203-794-1404 e receba uma mentoria inigualável, confidencial e gratuita. Vamos trabalhar juntos para termos um crescimento econômico consistente.

Este artigo foi escrito por David Rich, mentor da filial de Western Connecticut da SCORE.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Enfoques Prácticos para el Desarrollo de Productos y Servicios en sus Etapas Iniciales

Iniciar un negocio puede ser estimulante y a la vez desalentador, especialmente cuando se desarrolla un nuevo producto o servicio. Los emprendedores a menudo se enfrentan al equilibrio entre velocidad y riesgo mientras administran recursos limitados. Es crucial adoptar un enfoque práctico y gradual hacia el desarrollo para quienes se encuentran en las primeras etapas de este viaje. A continuación se presentan estrategias para aumentar la velocidad de su proceso de desarrollo y ayudar a reducir los riesgos.

Defina su visión y objetivos: Defina lo que quiere lograr antes de desarrollar un producto o servicio. Comprender su objetivo final ayuda a priorizar las tareas y asignar recursos de manera efectiva. No se trata sólo de las características del producto; considere cómo beneficiará a su público objetivo y se alinea con sus objetivos comerciales.

Realice investigaciones de mercado: comprender el mercado es crucial y fortalecedor. Identifique a sus clientes objetivo y conozca sus necesidades, preferencias y puntos débiles. Analiza a sus competidores para encontrar huecos en el mercado o áreas de mejora. Esta investigación informará el desarrollo de su producto y reducirá el riesgo de crear un producto que no satisfaga las

necesidades del mercado.

Desarrolle un producto mínimo viable (MVP en inglés): un MVP es una versión de su producto con las características suficientes para que los primeros clientes puedan utilizarlo, quienes luego pueden proporcionar comentarios para el desarrollo futuro del producto. Este enfoque le permite probar conceptos de productos sin comprometer recursos significativos. Los aportes de esta etapa son invaluable y pueden ayudar a pivotar o perfeccionar su oferta.

Iterar basándose en los comentarios: utilice los comentarios recibidos de sus pruebas de MVP para tomar decisiones informadas sobre las modificaciones del producto.

La iteración puede ser un proceso continuo que ayuda a perfeccionar su producto para que se ajuste mejor a las necesidades del cliente y le asegura que está en el camino correcto. Este paso es fundamental para minimizar el riesgo y garantizar que su producto o servicio evolucione en respuesta a las demandas reales de los usuarios.

Planifique la escalabilidad: planifique cómo su producto puede escalar desde el principio. Considere la logística, la gestión de la cadena de suministro y la tecnología necesarias para crecer. La planificación de la escalabi-

lidad es crucial para garantizar que el crecimiento de su producto o servicio pueda gestionarse sin sacrificar la calidad o la satisfacción del cliente.

Manténgase flexible y adaptable. El mercado puede cambiar rápidamente, por lo que mantenerse adaptable es crucial. Esté preparado para revisar y ajustar su modelo de negocio, estrategia de marketing e incluso su producto en respuesta a nueva información y circunstancias cambiantes.

El desarrollo de un nuevo producto o servicio requiere una planificación cuidadosa, una ejecución rápida y una apertura para aprender de la retroalimentación. Siguiendo estos pasos prácticos, los emprendedores pueden aumentar sus posibilidades de éxito y al mismo tiempo minimizar el riesgo. Recuerde, el proceso de lanzar un nuevo producto al mercado es iterativo y continuo. Acepte el proceso y deje que cada paso le acerque a un lanzamiento exitoso.

Aproveche SCORE y Mentores SCORE:

Mientras navega por las complejidades del desarrollo de productos y servicios, considere aprovechar el apoyo que ofrece SCORE, una asociación sin fines de lucro dedicada a ayudar a las pequeñas empresas a despegar. Los mentores de SCORE, profe-

sionales con experiencia y ejecutivos jubilados brindan asesoramiento gratuito y confidencial para ayudarlo a perfeccionar su plan de negocios, solucionar problemas e identificar oportunidades de crecimiento.

Para profundizar aún más en los temas tratados aquí, SCORE organizará un seminario web en vivo el 28 de mayo de 2024 a las 5:30 p.m. EDT. Esta sesión gratuita cubrirá estos principios con mucho más detalle, permitiéndole hacer preguntas y obtener consejos específicos para sus necesidades comerciales. Este es un recurso invaluable para los emprendedores que buscan acelerar su proceso de desarrollo y al mismo tiempo minimizar el riesgo.

Regístrese para el seminario web aquí: <https://www.score.org/westernconnecticut/event/practical-approaches-early-stage-product-service-development>, contáctenos en www.score.org o comuníquese localmente al 203-794-1404 para obtener tutoría incomparable, confidencial y gratuita. Trabajemos juntos para lograr un crecimiento empresarial constante.

Este artículo fue escrito por David Rich, mentor del Capítulo Occidental de Connecticut de SCORE.

NEWS

CT Paid Leave: An Expansive Definition of “Family”

By Jessica Vargas | CT Paid Leave Authority

Under CT Paid Leave, a worker who takes time away from work to serve as a caregiver for a family member who is experiencing a serious health condition may be eligible to receive up to 12 weeks of income replacement benefits. In fact, caregiver leave is the third most common reason workers apply for CT Paid Leave benefits, and 12 percent of all claims made are for this reason.

One thing that is unique about Connecticut’s paid family and medical leave program is its expansive definition of family. Under CT Paid Leave, a worker may receive income replacement benefits if they’re caring for a child, spouse, sibling, parent, grandparent, grandchild, or an individual related by blood or affinity whose close association the employee shows to be the equivalent of one of those family relationships. That means that if a worker has a close personal relationship with

someone that is like, for example, the relationship between a parent and child, or between siblings, that worker may take caregiver leave and receive income replacement from CT Paid Leave for that time away from work.

While the determination of “relationship by affinity” is situation specific and governed by the circumstances of the individuals involved, here are a few examples of these types of relationships.

1) A friend of the family in whose home the worker lived in high school and whom the worker therefore considers to be family, regardless of the lack of biological or legal relationship.

2) An elderly neighbor to whom the worker has provided unpaid caregiving assistance and whom the worker considers to be like a grandparent.

3) An aunt or uncle who relies on the worker for unpaid care and who has maintained a strong and ensuring relationship

with the worker as typically seen between individuals and their parents.

4) A child of the worker’s former partner who lived with the worker for several years and maintains a parent-like relationship with the worker.

5) An unmarried, significant other of the worker with whom the worker maintains a familial, spouse-like relationship, despite their lack of legal relationship to each other.

6) A person with whom the worker lived for several years, sharing financial responsibilities of the household and one another’s common welfare, and whom the worker considers to be family, despite not sharing a romantic, legal, or blood relationship.

It is not necessary for the person for whom the worker is taking caregiver leave to care for to live in the state or even in the country. For example, if a worker’s mother who lives in Brazil is experi-

encing a serious health condition and the worker would like to take caregiver leave and apply for CT Paid Leave benefits to care for her in Brazil, the worker would simply apply at www.ctpaidleave.org. The mother’s healthcare provider would complete the required Certification of a Serious Health Condition form and return it to CT Paid Leave with the other required documentation. The worker is not responsible for having the document translated if it is filled out in a language other than English because that is the healthcare provider’s primary language – CT Paid Leave will handle the translation.

To start an application, you may use the online portal at ctpaidleave.org or call (877) 499-8606.

This article was written by Jessica Vargas, CT Paid Leave Authority’s Chief Marketing and Communications Officer.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Licença Remunerada de CT: Uma Definição Abrangente de “Família”

Sob a Licença Remunerada de CT, um trabalhador que tira folga do trabalho para cuidar de um parente de família sofrendo de condições de saúde graves pode ser elegível para receber até 12 semanas de benefícios de reposição de renda. De fato, a licença de cuidador é o terceiro principal motivo pelo qual os trabalhadores pedem a Licença Remunerada de CT, e 12% de todos os pedidos são abertos por este motivo.

Algo interessante sobre o programa de licença médica e familiar remunerada de Connecticut é sua definição abrangente de família. Sob a Licença Remunerada de CT, um trabalhador pode receber benefícios de reposição de renda

ao cuidar de um filho, cônjuge, irmão, pai, avô, neto ou pessoa relacionada por sangue ou afinidade cuja associação próxima ao funcionário demonstre ser equivalente a relações familiares. Isso significa que, se um trabalhador tem uma relação pessoal próxima com alguém semelhante a, por exemplo, a relação entre pais e filhos, ou entre irmãos, esse trabalhador pode pedir a licença de cuidador e receber reposição de renda da Licença Remunerada de CT pela duração de tempo fora do trabalho.

Embora a determinação de “relação por afinidade” seja específica a certos casos e dependa das circunstâncias das pessoas envolvidas, seguem abaixo alguns

exemplos:

1) Um amigo cuja casa o trabalhador usou como moradia no colégio e que é considerado pelo trabalhador como família, apesar da falta de relação jurídica ou biológica.

2) Um vizinho idoso ao qual o trabalhador forneceu cuidados não-remunerados e que é considerado pelo trabalhador como um avô ou avó.

3) Um tio ou tia que depende do trabalhador para cuidados não-remunerados e que manteve uma relação forte e duradoura com o trabalhador, semelhante a relação entre pais e filhos.

4) Um filho do ex-parceiro do trabalhador que viveu com o trabalhador por vários anos e que

mantém uma relação semelhante à de um filho para o trabalhador.

5) Uma pessoa querida do trabalhador que não é casada e com a qual o trabalhador mantém uma relação familiar, semelhante à de cônjuges, apesar da falta de relação jurídica.

6) Uma pessoa com a qual o trabalhador viveu por vários anos, dividindo responsabilidades financeiras e de bem-estar um do outro na casa, e que o trabalhador considera como família, apesar da ausência de relação romântica, jurídica ou biológica.

Caso o trabalhador peça a licença remunerada para cuidador, não é necessário que o recipiente dos cuidados viva no estado ou até mesmo no país. Por exem-

NOTÍCIAS

plo, se a mãe do trabalhador vive no Brasil e está sofrendo de uma condição de saúde grave e o trabalhador gostaria de pedir a licença de cuidador para receber os benefícios da Licença Remunerada de CT e cuidar dela no Brasil, o trabalhador pode simplesmente

abrir seu pedido no site www.ct-paidleave.org.

A provedora de saúde da mãe terá que preencher o formulário de Certificado de Condição de Saúde Grave exigido e enviá-lo à Licença Remunerada de CT, junto com todos os outros do-

cumentos exigidos. O trabalhador não se responsabiliza por traduzir o documento caso seja preenchido num idioma que não seja o inglês, pois esse é o idioma principal da provedora de saúde – A Licença Remunerada de CT cuidará da tradução. Para abrir um pedido,

você pode usar o portal online no site ctpaidleave.org ou ligar para (877) 499-8606.

Este artigo foi escrito por Jessica Vargas, Diretora de Marketing e Comunicações da CT Paid Leave Authority.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Licencia Pagada en CT: Una Definición Amplia de “Familia”

Según la Licencia Pagada de CT, un trabajador que se ausenta del trabajo para servir como cuidador de un familiar que padece una condición de salud grave puede ser elegible para recibir hasta 12 semanas de beneficios de reemplazo de ingresos.

De hecho, la licencia para cuidadores es la tercera razón más común por la que los trabajadores solicitan los beneficios de Licencia Pagada de CT, y el 12% de todas las solicitudes realizadas son por esta razón. Una cosa que es única en el programa de licencia familiar y médica remunerada de Connecticut es su amplia definición de familia. Según la Licencia Pagada de CT, un trabajador puede recibir beneficios de reemplazo de ingresos si está cuidando a un hijo, cónyuge, hermano, padre, abuelo, nieto o una persona relacionada por sangre o afinidad cuya estrecha asociación el empleado demuestre que es equivalente a una de esas relaciones familiares.

Eso significa que, si un trabajador tiene una relación personal cercana con alguien que es como, por ejemplo, un padre y su hijo, o entre hermanos, ese trabajador puede tomar una licencia de cuidador y recibir un reemplazo de ingresos de la Licencia Pagada de CT por ese tiempo fuera del trabajo.

Si bien la determinación de una “relación por afinidad” es específica a la situación y se rige por las circunstancias de las personas involucradas, aquí hay algunos ejemplos de este tipo de relaciones.

1) Un amigo de la familia en cuyo hogar vivió el trabajador



durante la escuela secundaria y a quien, por tanto, el trabajador considera familiar, sin importar que no exista parentesco biológico o jurídico.

2) Un vecino anciano a quien el trabajador le ha brindado asistencia de cuidado no remunerado y a quien el trabajador considera como un abuelo.

3) Una tía o un tío que depende del trabajador para recibir cuidados no remunerados y que ha mantenido una relación sólida y segura con el trabajador, como suele verse entre personas y padres.

4) Un hijo de la ex pareja del trabajador que vivió con el trabajador durante varios años y mantiene una relación similar a la de un padre con el trabajador.

5) Una pareja soltera y significativa del trabajador con quien el trabajador mantiene una relación

familiar similar a la de cónyuge, a pesar que no tienen relación legal entre sí.

6) Persona con quien el trabajador convivió durante varios años, compartiendo responsabilidades económicas del hogar y el bienestar común de cada uno, y a quien el trabajador considera familia, a pesar de no compartir relación sentimental, jurídica o consanguínea.

No es necesario que la persona de la que el trabajador tome la licencia para cuidar viva en el estado o incluso en el país.

Por ejemplo, si la madre de un trabajador que vive en Brasil sufre un problema de salud grave y el trabajador desea tomar una licencia de cuidador y solicitar los beneficios de Licencia Pagada de CT para cuidarla en Brasil, el trabajador simplemente deberá presentar la solicitud en [www.ct-](http://www.ct-paidleave.org)

paidleave.org.

El proveedor de atención médica de la madre completará el formulario de Certificación de una condición de salud grave requerido y lo devolverá a CT Paid Leave con otra documentación requerida.

El trabajador no es responsable de traducir el documento si se completa en un idioma que no sea inglés porque ese es el idioma principal del proveedor de atención médica; CT Paid Leave se encargará de la traducción.

Para iniciar una solicitud, puede utilizar el portal en línea en ctpaidleave.org o llamar al (877) 499-8606.

Este artículo fue escrito por Jessica Vargas, directora de marketing y comunicaciones de CT Paid Leave Authority.

OPINION

“Angles in Scrubs”

By Al Robinson - Hatcityblog.com

Recently, nurses and caregivers at Danbury Hospital held an informal picket line in front of the healthcare facility to draw attention to their intolerable working conditions as Danbury Hospital Nurses Union Unit 47 is negotiating a new contract with the hospital owner, Nuvance Health.

To say that I have rather extensive experience with hospital care and the healthcare industry would be an understatement.

In the last decade, I have lost a significant number of loved ones and close friends to various forms of cancer.

From lung cancer, brain cancer, and pancreatic cancer to cancer of the bile duct (cholangiocarcinoma) and breast cancer, I've

witnessed countless individuals courageously battle about every form of cancer imaginable.

While I will forever live with the grief and heart-wrenching sadness from the decade of cancer experience in which my loved ones struggled, endured, and eventually succumbed to their terminal illness, there is one thing about this horrific episode in my life that brings me solace: the level of fantastic care my loved ones received from nurses whom I describe as, “angels in scrubs.” Nurses are the bedrock of health care.

They are profoundly benevolent and play a pivotal role in providing vital services and support to patients and their supporters. Unfortunately, the critical level

of care people receive from nurses comes with a physical and psychological cost.

A nursing prerequisite involves having a thick skin and the ability to handle inadequate working conditions that most people would never tolerate.

From handling unimaginable and stressful conditions to working exhausting shifts that can stretch to over twelve hours, the life of a nurse can be highly stressful, often with little support from their administrators.

The problems in the workplace have only increased to unimaginable levels since the onset of the COVID-19 pandemic.

Testimony from registered nurse Amanda Hutchins Warren on the union’s website details what

caregivers at Danbury Hospital currently endure: “[A]s nurses, we knew long before COVID-19 that patients’ healing environments and health professionals’ working conditions had been deteriorating.

Then came the pandemic. For nearly three years, we’ve seen unprecedented challenges.

We are physically and emotionally exhausted from trying to care for those for whose health and safety we are responsible under impossible conditions.”

Simply put, nurses at Danbury Hospital deserve better working conditions, and the public, who rely on these dedicated caregivers in their time of need, should stand in solidarity with and support the “angles in scrubs.”

DANBURY IS PROUD TO CELEBRATE

ASIAN AMERICAN NATIVE HAWAIIAN PACIFIC ISLANDER HERITAGE MONTH

MAY 1-31st




Register for events and find out more here!
danburylibrary.org/aanhpi



GMC

Business Services-LLC

Portuguese | Spanish | English



- ☑ INCOME TAX
Personal and Business
- ☑ TAX ID APPLICATION
- ☑ BOOKKEEPING
- ☑ COMPANY SET UP
- ☑ PAYROLL
- ☑ ACCOUNTS
Payable/Receivable
- ☑ NOTARY PUBLIC



Genacio Correia Jr
Accountant

246 Main Street - Danbury, CT 06810
E-mail: gmcbserv@gmail.com **(203) 798-0051**

OPINIÃO

“Anjos de Jalecos”

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

“Os enfermeiros são a base da saúde. Eles são profundamente bondosos e têm um grande papel em fornecer serviços e apoio vital aos pacientes e a seus entes queridos.”

Recentemente, enfermeiros e cuidadores no Hospital de Danbury fizeram um protesto informal em frente à instalação para chamar atenção às suas condições de trabalho insuportáveis, enquanto a Unidade 47 do Sindicato dos Enfermeiros do Hospital de Danbury negocia um novo contrato com o proprietário do hospital, Nuvance Health.

Estaria mentindo se dissesse que não tenho vasta experiência com cuidados médicos e a indústria da saúde.

Na última década, eu perdi muitos entes queridos e amigos próximos a vários tipos de câncer. De câncer de pulmão a câncer no cérebro e câncer de pâncreas, do câncer do trato biliar (colangiocarcinoma) ao câncer de mama,

eu testemunhei inúmeras pessoas batalharem bravamente contra toda forma de câncer imaginável.

Embora eu viva eternamente com a tristeza e o pesar de uma década de experiências com o câncer na qual meus entes queridos lutaram, sofreram e sucumbiram à doença terminal, há algo sobre esse episódio horrível de minha vida que me traz consolo: o nível fantástico de cuidados que meus entes queridos receberam dos enfermeiros que descrevo como, “anjos de avental.”

Os enfermeiros são a base da saúde. Eles são profundamente bondosos e têm um grande papel em fornecer serviços e apoio vital aos pacientes e a seus entes queridos.

Infelizmente, o nível crítico de cuidados que as pessoas recebem

dos enfermeiros vem a custo físico e psicológico.

Um pré-requisito para ser enfermeiro é ser forte e lidar com condições de trabalho inadequadas as quais muitas pessoas jamais tolerariam.

Seja lidando com condições inimagináveis e estressantes ou trabalhando em períodos exaustivos que chegam a até doze horas, a vida dos enfermeiros pode ser altamente estressante, geralmente com pouco ou nenhum apoio de seus administradores.

Os problemas no local de trabalho apenas aumentaram a níveis inimagináveis desde a chegada da pandemia da COVID-19.

Depoimentos da enfermeira credenciada Amanda Hutchins Warren no site do sindicato detalha o que os cuidadores no Hospi-

tal de Danbury atualmente veem: “[C]omo enfermeiros, sabíamos muito antes da COVID-19 que os ambientes de recuperação dos pacientes e das condições de trabalho dos profissionais da saúde estavam deteriorando. Logo, veio a pandemia.

Por quase três anos, tivemos desafios imprevistos. Estamos fisicamente e emocionalmente exaustos cuidando daqueles cuja saúde e segurança são nossa responsabilidade sob condições impossíveis”.

Resumindo, os enfermeiros no Hospital de Danbury merecem condições de trabalho melhores, e o público, que depende desses cuidadores dedicados sempre que precisam, deve se unir em solidariedade e apoio aos “anjos de jalecos.”

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

“Ángeles en Ropa Quirúrgica”

Recentemente, las enfermeras y cuidadores del Hospital Danbury realizaron un piquete informal frente al centro de atención médica para llamar la atención sobre sus condiciones de trabajo intolerables mientras la Unidad 47 del Sindicato de Enfermeras del Hospital Danbury está negociando un nuevo contrato con el propietario del hospital, Nuvance Health.

Decir que tengo una experiencia bastante amplia en atención hospitalaria y en la industria de la salud sería quedarse corto.

En la última década, he perdido un número significativo de seres queridos y amigos cercanos a causa de diversas formas de cáncer. Desde cáncer de pulmón, cáncer de cerebro y cáncer de páncreas hasta cáncer de las vías biliares (colangiocarcinoma) y cáncer de mama, he sido tes-

tigo de innumerables personas que luchan valientemente contra todas las formas de cáncer imaginables.

Si bien siempre viviré con el dolor y la tristeza desgarradora de una década de sufrimiento con el cáncer en la que mis seres queridos lucharon, soportaron y eventualmente sucumbieron a su enfermedad terminal, hay una cosa en este horrible episodio de mi vida que me trae consuelo: el nivel de atención fantástico que mis seres queridos recibieron de parte de las enfermeras a quienes describo como “ángeles en bata”.

Los enfermeros son la base de la atención médica. Son profundamente benévolos y desempeñan un papel fundamental a la hora de proporcionar servicios y apoyo vitales a los pacientes y a quienes los apoyan. Desafortunadamente, el nivel crítico de

atención que las personas reciben de los enfermeros tiene un costo físico y psicológico.

Un requisito previo para la enfermería implica tener la piel dura y la capacidad de manejar condiciones de trabajo inadecuadas que la mayoría de las personas nunca tolerarían.

Desde manejar condiciones inimaginables y estresantes hasta trabajar en turnos agotadores que pueden extenderse hasta más de doce horas, la vida de un enfermero puede ser muy estresante, a menudo con poco apoyo de sus administradores.

Los problemas en el lugar de trabajo no han hecho más que aumentar a niveles inimaginables desde el inicio de la pandemia de COVID-19.

El testimonio de la enfermera registrada Amanda Hutchins Warren en el sitio web del sindi-

cato detalla lo que soportan actualmente los cuidadores del Hospital Danbury: “[Como] enfermeras, sabíamos mucho antes del COVID-19 que los entornos de curación de los pacientes y las condiciones de trabajo de los profesionales de la salud se habían ido deteriorando. Luego Llegó la pandemia.

Durante casi tres años, hemos visto desafíos sin precedentes. Estamos agotados física y emocionalmente por tratar de cuidar a aquellos de cuya salud y seguridad somos responsables en condiciones imposibles”.

En pocas palabras, las enfermeras del Hospital Danbury merecen mejores condiciones de trabajo, y el público, que depende de estos dedicados cuidadores en sus momentos de necesidad, debe solidarizarse y apoyar a los “ángeles en bata”.

IMMIGRATION

Immigration Status is no Barrier to CT HUSKY Expansion to all Children 15 and Younger

By Cramer & Anderson, LLP



The state of Connecticut is expanding HUSKY health-care coverage for all children 15 and younger as of July 1, no matter their immigration status – as long as families do not exceed income limits based on the size of the family. The current age limit for enrollment is 12. Income limits for qualifying can be found on the official state website at portal.ct.gov/husky/how-to-qualify.

Children who are enrolled in the program that provides no cost state-funded coverage will continue to receive that coverage through age 19 as of July 1.

However, while enrolled children will retain the coverage to age 19, new applicants cannot be older than 15 as of July 1.

Some Connecticut legislators are pushing for the HUSKY coverage to be expanded further and made available to children up to

age 18 no matter their immigration status, but the issue was not expected to be considered in the General Assembly's current legislative session, which ends in early May.

It's important to underscore that immigration status is no barrier to benefitting from this state of Connecticut program. Undocumented immigrant families and non-citizen children not only qualify but are encouraged by the state to apply.

"Undocumented immigrants are not eligible for Social Security, Medicaid, and many other public benefits, and yet we know these families are a vital part of the workforce," said Immigration Law Attorney Lisa Rivas, a Partner with Cramer & Anderson, LLP, a multilingual firm with offices in Danbury, Ridgefield, New Milford, and Litchfield.

"It's fitting and important that the children in these families receive proper medical care regardless of their immigration status, especially mental health services, when so many of the children have been victims of past trauma and/or family separation. Because of this, the expansion of HUSKY in Connecticut is very welcome," added Attorney Rivas.

She has significant experience with the full range of immigration issues, including removal proceedings, asylum interviews, family and employment petitions, National Visa Center and Consular processing, and SIJ status matters.

Attorney Rivas works closely with Partner Jennifer Collins, who thrives on helping Personal Injury, Workers' Comp and Social Security Disability clients, who most need compassionate and

powerful advocacy.

"The HUSKY program for non-citizen children is important in so many ways," Attorney Collins said. "For example, young people injured on the job or in an accident will have access to health care that will not only help them heal but also document injuries in a way that positions them to pursue a legal claim for compensation despite being undocumented."

Reach Attorney Rivas and Attorney Collins by phone at (203) 744-1234, or by email at lrivas@crameranderson.com and jcollins@crameranderson.com.

For more information, reach Attorney Rivas and Attorney Collins by phone at (203) 744-1234, or by email at lrivas@crameranderson.com and jcollins@crameranderson.com.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

O Status Imigratório Não É uma Barreira para Acesso a Expansão do HUSKY para Crianças Abaixo de 15 Anos

O estado de Connecticut expandirá a cobertura do plano de saúde HUSKY para todas as crianças até os 15

anos de idade a partir de 1º de julho, independente do status migratório – desde que as famílias não excedam os limites de renda

baseados no tamanho da família.

O limite de idade atual para inscrição é 12 anos. Os limites de renda elegível podem ser

encontrados no site oficial do estado: portal.ct.gov/husky/how-to-qualify.

As crianças que se inscreve-

IMIGRAÇÃO

rem no programa receberão cobertura gratuita financiada pelo estado até os 19 anos de idade a partir de 1º de julho.

Porém, embora as crianças possam reter a cobertura até os 19 anos de idade, novos inscritos não podem ter mais de 15 anos de idade a partir de 1º de julho.

Alguns legisladores de Connecticut propõem que a cobertura do HUSKY seja expandida ainda mais e disponibilizada a todas as crianças abaixo dos 18 anos de idade, independente do status migratório, mas o problema não estava previsto para ser considerado na sessão legislativa atual da Assembleia Geral, que termina no início de maio.

É importante destacar que o status migratório não é uma barreira para acessar este programa

do estado de Connecticut. As famílias de imigrantes não-documentados e crianças não-naturalizadas tanto são elegíveis, quanto incentivadas pelo estado a se inscreverem.

“Os imigrantes não-documentados não são elegíveis para o Seguro Social, Medicaid, e vários outros benefícios públicos, mas sabemos que essas famílias são uma parte vital da força de trabalho”, disse a Advogada de Direito Migratório Lisa Rivas, Parceira da Cramer & Anderson, LLP, uma firma multilíngue com escritórios em Danbury, Ridgefield, New Milford e Litchfield.

“É interessante e importante que as crianças dessas famílias recebam cuidados médicos, não importa seu status migratório, principalmente serviços de saúde

mental, quando muitas dessas crianças são vítimas de traumas passados e/ou separação familiar. Por causa disso, a expansão do HUSKY em Connecticut é extremamente bem-vinda”, acrescentou a Advogada Rivas.

Ela tem vasta experiência com o escopo completo das questões migratórias, incluindo processos de deportação, entrevistas para asilo, imigração por emprego e família, Centro Nacional dos Visitos e Naturalização Fora do País, e questões relacionadas ao status especial de imigrante juvenil (SIJ).

A Advogada Rivas é parceira próxima de Jennifer Collins, que auxilia clientes com processos de Danos Pessoais, Compensação de Trabalhadores e Pessoas com Deficiências no Seguro Social,

que dependem extremamente de defesa humana e forte.

“O programa HUSKY para crianças não-naturalizadas é importante de diversas formas”, disse a Advogada Collins.

“Por exemplo, os jovens que se lesionam no trabalho ou num acidente terão acesso a planos de saúde que não só os ajudarão a se recuperar, mas também documentar lesões para que possam pedir indenização na justiça, apesar de não estarem documentados”.

Entre em contato com as Advogadas Rivas e Collins ligando para (203) 744-1234, ou enviando um e-mail para lrivas@crameranderson.com e jcollins@crameranderson.com.

Traducido por Jamal Fox

ESPAÑOL

EL Estatus Migratorio No Es una Barrera para la Expansión de CT HUSKY a Todos los Niños de 15 Años o Menos

“Es importante subrayar que el estatus migratorio no es una barrera para beneficiarse de este programa del estado de Connecticut.”

El estado de Connecticut está ampliando la cobertura de atención médica de HUSKY para todos los niños menores de 15 años a partir del 1 de julio, sin importar su estatus migratorio, siempre y cuando las familias no excedan los límites de ingresos según el tamaño de la familia.

El límite de edad actual para la inscripción es 12 años. Los límites de ingresos para calificar pueden encontrarse en el sitio web oficial del estado en portal.ct.gov/husky/how-to-qualify.

Los niños que estén inscritos en el programa que brinda cobertura financiada por el estado sin costo continuarán recibiendo esa cobertura hasta los 19 años a partir del 1 de julio.

Sin embargo, si bien los niños inscritos conservarán la cobertura hasta los 19 años, los nuevos solicitantes no pueden tener más de 15 años a partir del 1 de julio.

Algunos legisladores de Connecticut están presionando para que la cobertura de HUSKY se amplíe aún más y se ponga a disposición de niños de hasta 18 años sin importar su estatus migratorio, pero no se esperaba que el tema fuera considerado en la actual sesión legislativa de la Asamblea General, que finaliza a principios de mayo.

Es importante subrayar que el estatus migratorio no es una barrera para beneficiarse de este programa del estado de Connecticut. Las familias de inmigrantes indocumentados y los niños no ciudadanos no sólo califican sino que el estado los alienta a presentar su solicitud.

“Los inmigrantes indocumentados no son elegibles para el Seguro Social, Medicaid y muchos otros beneficios públicos y, sin embargo, sabemos que estas familias son una parte vital de la fuerza laboral”, dijo la abogada

de inmigración Lisa Rivas, socia de Cramer & Anderson, LLP, una Firma multilíngüe con oficinas en Danbury, Ridgefield, New Milford y Litchfield.

“Es apropiado e importante que los niños de estas familias reciban atención médica adecuada sin importar su estatus migratorio, especialmente servicios de salud mental, cuando muchos de los niños han sido víctimas de traumas pasados y/o separación familiar. Por eso, la expansión de HUSKY en Connecticut es muy bienvenida”, agregó la abogada Rivas.

Tiene una experiencia significativa en toda la gama de cuestiones de inmigración, incluidos procedimientos de deportación, entrevistas de asilo, peticiones familiares y laborales, procesamiento consular y del Centro Nacional de Visas, y asuntos de estatus SIJ.

La abogada Rivas trabaja en

estrecha colaboración con la socia Jennifer Collins, quien se esfuerza por ayudar a los clientes de lesiones personales, compensación laboral y discapacidad del Seguro Social, que más necesitan una defensa compasiva y poderosa.

“El programa HUSKY para niños no ciudadanos es importante en muchos sentidos”, dijo la abogada Collins. “Por ejemplo, los jóvenes lesionados en el trabajo o en un accidente tendrán acceso a atención médica que no sólo los ayudará a sanar sino también a documentar las lesiones de una manera que los posicione para presentar un reclamo legal de compensación a pesar de ser indocumentados”.

Comuníquese con la abogada Rivas y la abogada Collins por teléfono al (203) 744-1234, o por correo electrónico a lrivas@crameranderson.com y jcollins@crameranderson.com.

GET SMART - PASS IT ON!

Become an Anti-Scam Superhero!

By Catherine Blinder

I would bet a million dollars that everyone reading this has received a scam call of some kind or knows someone who has.

It's not your imagination, it's real, and it happens to everyone regardless of age, gender, ethnicity, race, class, location, or education – basically anyone who uses a phone or computer. We are all vulnerable to scammers, but we each have the power to stop them.

It's not your fault. They know how to get to us emotionally. For many people who were raised to be polite and kind, it seems rude not to respond to a call or a text. But the unscrupulous people who make these calls or send us text messages are not our friends—they are criminals determined to take advantage of us and take our money, personal information, and financial details.

It doesn't take much information to open the door to your entire financial history. A good scammer can create a profile of you with only two or three pieces of information that are easily available on your social media combined with anything they might ask for, like the last four numbers of your social security number, or just the name of your bank. That's all they need to build a profile of you that will allow them to access to your financial and personal information. Then they sell that information on the dark web and your exposure multiplies.

According to the Federal Trade Commission (FTC) people reported losing \$10 billion to scams in 2023. That's \$1 billion more than 2022 and the highest ever in losses reported. And we have to remember that those numbers reflect only the scams that were reported.

Many people don't report scams and frauds because they are embarrassed and ashamed that they "fell for it". We can't stop the criminals unless we stop the shame. We can't stop the shame and embarrassment until we realize that we are not to blame if we respond to a scam.

They are very good at what

they do – it's as though they have studied human behavior and say and do exactly what they know many people will believe. But we are smarter than they are, we just need to remember what their tactics are and be prepared. We can stop the scams by slowing down, taking a breath, not responding emotionally when threatened or offered a great deal. We can stop the scams just by saying no and telling others to do the same.

The best way to protect yourself is to not answer calls from numbers you don't recognize, and don't respond to text messages from people you don't know. They will leave a message if it's important.

Make it a game! Jot down a mark on the calendar every time you deny a scammer. Stay one step ahead of the bad guys and tell everyone you know how to avoid be scammed. Become a neighborhood anti-scam superhero!

Sometimes, however, we forget, and we respond.

Superheroes approach danger and stay calm. They stop and consider consequences before acting. Ask yourself if this sounds realistic? Why would I be getting this "once-in-lifetime" offer? Is it an offer only made to superheroes? Take a breath and say no if you have answered the phone.

Imposter scams remains the top fraud category, with reported losses of \$2.7 billion. These scams include people pretending to be your bank's fraud department, the government, a relative in distress, a well-known business, a technical support expert, a charity, a utility provider, the post office, or an investment opportunity. If someone calls you and demands payment, hang up and call the number for them listed on their website.

The second most common scams last year were social media scams. Scams starting on social media accounted for the highest total losses at \$1.4 billion. But scams that started by a phone call caused the highest per-person loss (\$1,480 average loss).



How did scammers prefer that people pay? With bank transfers and payments, which accounted for the highest losses (\$1.86 billion). Cryptocurrency is a close second (\$1.41 billion reported in losses). Be cautious when using PayPal, Chime, Venmo, Google Pay, Zelle, Wise, or any other peer-to-peer payments that allow access to your bank account.

If you insist on using these payment methods, please google the one you are using to see if there are complaints or lawsuits against them. For instance – google Venmo+complaints or Venmo+lawsuits. What comes up will provide you with information about the company and what kinds of complaints users have reported. Then you can make an informed decision.

Charity fraud continues to spike after natural disasters and these calls are the hardest to resist. Many of us want to help, even if it is in some small way, when bad things happen, but this is when the scammers go into high gear. They will reach for both your heart and your money. Don't ever give to anyone or any charity who calls and asks you to send money immediately by gift card, Western Union, debit card, or any of the many immediate payment systems listed above. If you want to give, look up the charity online and either donate to them through their website or call them and ask how to donate directly.

Go to our website at CT Consumer Protection to make sure the charity you are giving to is legitimate; you can also check to see if there are any complaints about them. This link includes a video on how to navigate the site. <https://portal.ct.gov/DCP/License-Services-Division/License-Division/Verify-a-License-Permit-or-Registration>.

Armed with information and the best ways to protect yourself, you can help others avoid being taken advantage of by sharing your knowledge and information. Anti-Scam Superheroes can help stop the scammers, and reporting suspected scams and frauds can help government agencies track them down and enforce the laws that are meant to protect us. Even superheroes need a hand sometimes. Please contact CT Consumer Protection if you want to make a consumer complaint. <https://portal.ct.gov/DCP/Complaint-Center/Consumers---Complaint-Center>

As always, please pass this on to friends and family.

This article was written by Catherine Blinder, chief education and outreach officer of the Department of Consumer Protection of the State of Connecticut. To learn more about how the Department of Consumer Protection can help, visit us online at www.ct.gov/dcp.

SEJA INTELIGENTE - PASSE ADIANTE!

Seja Um Super-Herói e Lute Contra os Golpes!

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

As flores e árvores estão começando a brotar, e os pássaros estão voltando; a primavera vem aí.

Se você tem uma casa, já deve saber que a primavera é a época de avaliar os danos do inverno causados pelo vento, a chuva e a neve – galhos caídos, telhas faltando no telhado, calhas entupidas, janelas que não foram vedadas corretamente, escadas que podem ser melhoradas, garantir que o ar condicionado esteja funcionando, mudar os filtros de aquecimento e resfriamento – e fazer um plano de reparos.

Você tem sorte se você ou alguém em sua casa for um especialista e possa cuidar de vários dos pequenos reparos e manutenções. Já os reparos maiores, você provavelmente precisa contratar um empreiteiro de renovação residencial. E ele deve estar registrado com o Departamento de Proteção ao Consumidor.

Os profissionais honestos seguem a lei e fazem todo o possível para ter comércio no estado. Eles fornecem o número de registro e devem ter um selo em seu caminhão ou em seu cartão de negócios. Eles não farão ligações ou visitas oferecendo seus serviços. Eles terão um número de telefone e provavelmente um site.

Muitas vezes, os golpistas se apresentam como profissionais, mas isso não é verdade. Eles vão de porta em porta alegando que acabaram de terminar um serviço no bairro e que têm “telhas de telhado sobrando”, ou material extra para “consertar os buracos na entrada de sua garagem”, ou que “oferecem uma oferta imperdível de novas janelas” apenas se você pagar adiantado.

Essas pessoas são sim profissionais. Mentirosos profissionais. Criminosos profissionais. Não acredite em ninguém oferecendo ofertas imperdíveis indo de porta em porta. Ou que liga para você do nada oferecendo um serviço que “só está à venda hoje”.

Geralmente, eles são bem convincentes e têm muita experiência em saber exatamente como

“De acordo com a Comissão Federal de Comércio (FTC), as pessoas relataram perdas totais de \$10 bilhões para golpes em 2023. Um aumento de \$1 bilhão de 2022 e o maior número de perdas já relatado. Devemos lembrar que esses números refletem apenas os golpes relatados...”

fazer você acreditar usando suas emoções.

Há alguns sinais de alerta caso você encontre alguém oferecendo um serviço ou produto não-solicitado:

- Sempre entram em contato do nada.
- Sempre lhe pedem para pagar de uma forma irrecuperável – dinheiro em espécie, criptomoedas, vale-presentes, ou algum tipo de transferência bancária.
- Sempre tentam criar um sentimento de urgência. Dizendo que a oferta só vale AGORA.
- Sempre tentam mexer com suas emoções e fazer você sentir que estão lhe fazendo uma oferta especial só para você.
- Sempre ocultam muitos detalhes importantes sobre o projeto ou serviço oferecido.

Diga que você precisa de tempo para pensar. Nunca tome uma decisão às pressas; um profissional de verdade lhe dará todo o tempo e todas as informações necessárias. Respire, tenha calma, e fale com os outros a respeito. Às vezes, os golpistas passam pelo bairro todo tentando encontrar alguém que aceite. Seja o herói de seu bairro e alerte os outros sobre o golpe.

Agora que você sabe como identificar os golpistas, você pode buscar um empreiteiro experiente e registrado para renovar sua casa! O trabalho de renovar uma casa envolve um de seus bens mais importantes; os erros podem custar caro e causar muito estresse.

- Peça indicações de amigos e parentes.
- Fale com pelo menos três empreiteiros potenciais para ter uma estimativa.

• Veja as referências e peça para contatá-las.

• Peça por números de telefone de clientes recentes.

• Não escolha um empreiteiro baseando-se apenas na estimativa mais baixa. As referências e as recomendações de amigos lhe indicarão a integridade e a confiança do empreiteiro, que são tão importantes quanto o preço.

• Mostre os lugares que precisam ser renovados; descreva o trabalho de forma clara.

• Peça uma cópia atualizada das políticas de reembolso e responsabilidade do empreiteiro e certifique-se de que estejam ativas. Os empreiteiros de renovação residencial devem ter um seguro de responsabilidade civil geral que não seja abaixo de \$20.000.

• Ligue para confirmar seu registro conosco discando 860-713-6110 ou o número de chamadas gratuitas 1-800-842-2649, ou acesse <https://www.elicense.ct.gov/>. Você também pode consultar se há queixas abertas contra algum empreiteiro.

Após escolher seu empreiteiro, peça para que forneça uma estimativa ou proposta escrita dentro de alguns dias.

Após ter escolhido seu empreiteiro e ter assinado um contrato que você leu e entendeu claramente, discuta um cronograma de pagamentos e certifique-se de que os dois estejam de acordo, pois estará incluso no contrato. Recomendamos fortemente que haja um cronograma de pagamentos de três partes – o pagamento de entrada antes do início do trabalho, o segundo no meio do processo, e o final após a conclusão do trabalho e você estar satisfeito com o mesmo.

Após assinar o contrato, você tem três dias para mudar de ideia.

Parabéns! Você pesquisou bem, negociou um acordo e está no caminho certo para fazer as renovações necessárias.

Apesar de todo o seu esforço e suas boas intenções, às vezes, um empreiteiro não cumpre suas promessas, deixando um trabalho malfeito e inaceitável ou sumindo antes do fim do projeto.

O Departamento de Proteção ao Consumidor tem um Fundo de Garantia de Renovação Residencial. Tal fundo foi criado e é reabastecido por tarifas dos empreiteiros registrados.

Um dono de casa pode ser elegível para até \$25.000 do Fundo caso tenha contratado um empreiteiro de renovação residencial e o problema resultante atenda a certos critérios.

Para informações mais detalhadas sobre o fundo, acesse: <https://portal.ct.gov/DCP/Common-Elements/Consumer-Facts-and-Contacts/Home-Improvement-Guaranty-Fund>. Caso os consumidores tenham queixas contra um Empreiteiro de Renovação Residencial, a melhor forma de abrir uma queixa com o DCP é preenchendo o formulário de reclamação disponível no site <https://portal.ct.gov/DCP/Complaint-Center/Complaint-Forms-and-Procedures> e enviando um e-mail com todas as informações relevantes, como contratos, recibos, notas fiscais, licenças, e registros de suas conversas com o empreiteiro a dcp.complaints@ct.gov.

Como sempre, repasse as informações para amigos e parentes. E feliz primavera!

Este artigo foi escrito por Catherine Blinder, chefe de educação e divulgação do Departamento de Defesa do Consumidor do Estado de Connecticut. Para saber mais sobre como o Departamento de Defesa do Consumidor pode ajudar, acesse www.ct.gov/dcp.

¡SEA INTELIGENTE – PASE LA VOZ!

¡Conviértase en un Superhéroe Anti-Estafas!

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Apostaría un millón de dólares a que todos los que lean esto han recibido una llamada fraudulenta de algún tipo o conocen a alguien que sí.

No es su imaginación, es real y le sucede a todo el mundo, sin importar su edad, género, origen étnico, raza, clase, ubicación o educación; básicamente, a cualquiera que utilice un teléfono o una computadora. Todos somos vulnerables a los estafadores, pero cada uno de nosotros tiene el poder de detenerlos.

No es su culpa. Ellos saben cómo llegar a nosotros emocionalmente. Para muchas personas que fueron educadas para ser atentas y amables, parece de mala educación no responder a una llamada o un mensaje de texto. Pero las personas sin escrúpulos que hacen estas llamadas o nos envían mensajes de texto no son nuestros amigos: son delincuentes decididos a aprovecharse de nosotros y quitarnos nuestro dinero, información personal y datos financieros.

No se necesita mucha información para abrir la puerta a todo su historial financiero. Un buen estafador puede crear un perfil suyo con solo dos o tres datos que estén fácilmente disponibles en sus redes sociales combinados con cualquier cosa que puedan solicitar, como los últimos cuatro números de su número de seguro social o simplemente el nombre de su banco.

Eso es todo lo que necesitan para crear un perfil suyo que les permita acceder a su información personal y financiera. Luego venden esa información en la web oscura y su exposición se multiplica.

Según la Comisión Federal de Comercio (FTC), las personas informaron haber perdido \$10 mil millones debido a estafas en 2023. Eso es mil millones más que en 2022 y la mayor pérdida jamás reportada. Y debemos recordar que esas cifras reflejan sólo las estafas que se denunciaron.

Muchas personas no denun-

cian estafas y fraudes porque sienten vergüenza haber “caído en la trampa”. No podemos detener a los criminales a menos que detengamos la vergüenza. No podemos detener la vergüenza y el bochorno hasta que nos demos cuenta de que no tenemos la culpa si respondemos a una estafa.

Ellos son muy buenos en lo que hacen; es como si hubieran estudiado el comportamiento humano y dijeran e hicieran exactamente lo que saben que mucha gente creerá. Pero somos más inteligentes que ellos, sólo tenemos que recordar cuáles son sus tácticas y estar preparados. Podemos detener las estafas si reducimos el ritmo, tomamos un respiro y no respondemos emocionalmente cuando nos amenazan o nos ofrecen una gran oferta. Podemos detener las estafas simplemente diciendo no y diciéndoles a otros que hagan lo mismo.

La mejor manera de protegerse es no contestar llamadas de números que no reconoce y no responder mensajes de texto de personas que no conoce. Dejarán un mensaje si es importante.

¡Hágalo un juego! Anote en su calendario cada vez que cuelgue a un estafador. Manténgase un paso por delante de los malos y dígalos a todos sus conocidos cómo evitar ser estafados. ¡Conviértete en un superhéroe anti-estafa del barrio!

A veces, sin embargo, lo olvidamos y respondemos.

Los superhéroes se acercan al peligro y mantienen la calma. Se detienen y consideran las consecuencias antes de actuar. Pregúntese si esto suena realista. ¿Por qué recibiría esta oferta “única en la vida”? ¿Es una oferta sólo hecha a superhéroes? Respire y diga no si ha contestado el teléfono.

Las estafas de impostores siguen siendo la principal categoría de fraude, con pérdidas reportadas de 2.700 millones de dólares. Estas estafas incluyen personas que se hacen pasar por el departamento de fraude de su banco, el gobierno, un familiar

en apuros, una empresa conocida, un experto en soporte técnico, una organización benéfica, un proveedor de servicios públicos, la oficina de correos o una oportunidad de inversión. Si alguien lo llama y exige un pago, cuelgue y llame al número que figura en su sitio web.

Las segundas estafas más comunes el año pasado fueron las estafas en las redes sociales. Las estafas que comenzaron en las redes sociales representaron las mayores pérdidas totales con 1.400 millones de dólares. Pero las estafas que comenzaron con una llamada telefónica causaron la mayor pérdida por persona (\$1,480 de pérdida promedio).

¿Cómo preferían los estafadores que la gente pagara? Con transferencias y pagos bancarios, que representaron las mayores pérdidas (1.860 millones de dólares). Las criptomonedas ocupan el segundo lugar (pérdidas por 1.410 millones de dólares). Tenga cuidado al utilizar Pay Pal, Chime, Venmo, Google Pay, Zelle, Wise o cualquier otro pago entre pares que permita el acceso a su cuenta bancaria.

Si insiste en utilizar estos métodos de pago, busque en Google el que está utilizando para ver si hay quejas o demandas en su contra. Por ejemplo, busque en Google Venmo + quejas o Venmo +. Demandas. Lo que aparezca le proporcionará información sobre la empresa y los tipos de quejas que reportaron los usuarios. Entonces podrá tomar una decisión informada.

El fraude a organizaciones benéficas continúa aumentando después de los desastres naturales y estos llamados son los más difíciles de resistir. Muchos de nosotros queremos ayudar, aunque sea de forma pequeña, cuando suceden cosas malas, pero es entonces cuando los estafadores se ponen manos a la obra. Llegarán tanto su corazón como su dinero. Nunca le dé a nadie ni a ninguna organización benéfica

que le llame y le pida que envíe dinero inmediatamente mediante tarjeta de regalo, Western Union, tarjeta de débito o cualquiera de los muchos sistemas de pago inmediato enumerados anteriormente. Si desea donar, busque la organización benéfica en línea y haga una donación a través de su sitio web o llámelos y pregúnteles cómo donar directamente.

Visite nuestro sitio web en CT Consumer Protection para asegurarse de que la organización benéfica a la que está donando sea legítima; también puede verificar si hay alguna queja sobre ella. Este enlace incluye un vídeo sobre cómo navegar por el sitio. <https://portal.ct.gov/DCP/License-Services-Division/License-Division/Verify-a-License-Permit-or-Registration>.

Armado con información y las mejores formas de protegerse, puede ayudar a otros a evitar que se aprovechen de ellos compartiendo su conocimiento e información.

Los superhéroes antiestafas pueden ayudar a detener a los estafadores, y denunciar sospechas de estafas y fraudes puede ayudar a las agencias gubernamentales a localizarlos y hacer cumplir las leyes destinadas a protegernos. Incluso los superhéroes necesitan ayuda a veces.

Comuníquese con Protección al Consumidor de CT si desea presentar una queja como consumidor. <https://portal.ct.gov/DCP/Complaint-Center/Consumers---Complaint-Center>

Como siempre, pase la voz a amigos y familiares.

Este artículo fue escrito por Catherine Blinder, directora de educación y extensión del Departamento de Protección al Consumidor del Estado de Connecticut. Para más información sobre cómo puede ayudar el Departamento de Protección al Consumidor, visítenos en línea en www.ct.gov/dcp.



3 Federal Rd, Brookfield

Scan To Learn More



Escanear Para Aprender Más

FINANCE UP TO 100% OF YOUR HOME'S VALUE



FINANCIA HASTA EL 100% DEL VALOR DE SU CASA



Home Equity Loans and Lines of Credit for your next renovation.

Préstamos sobre el valor de la vivienda y líneas de crédito para su próxima renovación.

El tiempo que te mereces.
El apoyo que te ganaste.

CT Paid Leave es un programa estatal que proporciona beneficios de reemplazo de ingresos si necesitas ausentarse del trabajo por ciertos motivos familiares o de salud, como darle la bienvenida a un hijo nuevo.

ctpaidleave.org



Connecticut Paid Leave



BIG CARE

for the littlest of patients



At Center for Pediatric Medicine, our family takes pride in caring for yours. Since 1992, we have provided families in the Greater Danbury area with high-quality, comprehensive, and personal medical care for children, adolescents, and young adults, birth through 21.



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

We speak Spanish & Portuguese!

OUR PROVIDERS

- | | |
|---------------------------------|--|
| Ana Paula Machado
MD | Brigette Vanegas
PA-C |
| Poonam Bherwani
MD | Susan "Sue" DeMelis-Turotsy
PA-C |
| Pushpa Mani
MD | Ashlee Mattutini
APRN |
| Krishanthi Satchi
MD | Jennifer Handau
APRN |
| Nicholas Tzakas
MD | Navadi Nieves
APRN |
| Maryam Azizi
MD | Lisa Boulé
APRN, CPNP, IBCLC |
| Aparna Madisetty
MD | Allison Stowell
MS, RD, CDN |
| Dayna Nethercott
PA-C | Alpha B. Journal
PA-C |

We offer extended hours!

Monday	8:30 am - 9:00 pm
Tuesday	8:30 am - 9:00 pm
Wednesday	8:30 am - 9:00 pm
Thursday	8:30 am - 9:00 pm
Friday	8:30 am - 5:30 pm
Saturday	8:30 am - 2:00 pm
Sunday	9:00 am - 1:00 pm



THE NEW
AMERICAN DREAM
FOUNDATION

CELEBRANDO, APOYANDO
E INSPIRANDO LA COMUNIDAD
INMIGRANTE

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.thenewamericandreamfoundation.org



CRAMER & ANDERSON LLP
Attorneys at Law

**Abogados Confiables en casos de Inmigración
y casos de Lesiones Personales**

Sirviendo al Oeste de Connecticut y sus alrededores

Hablamos Español ~ Falamos Português



Lisa Rivas

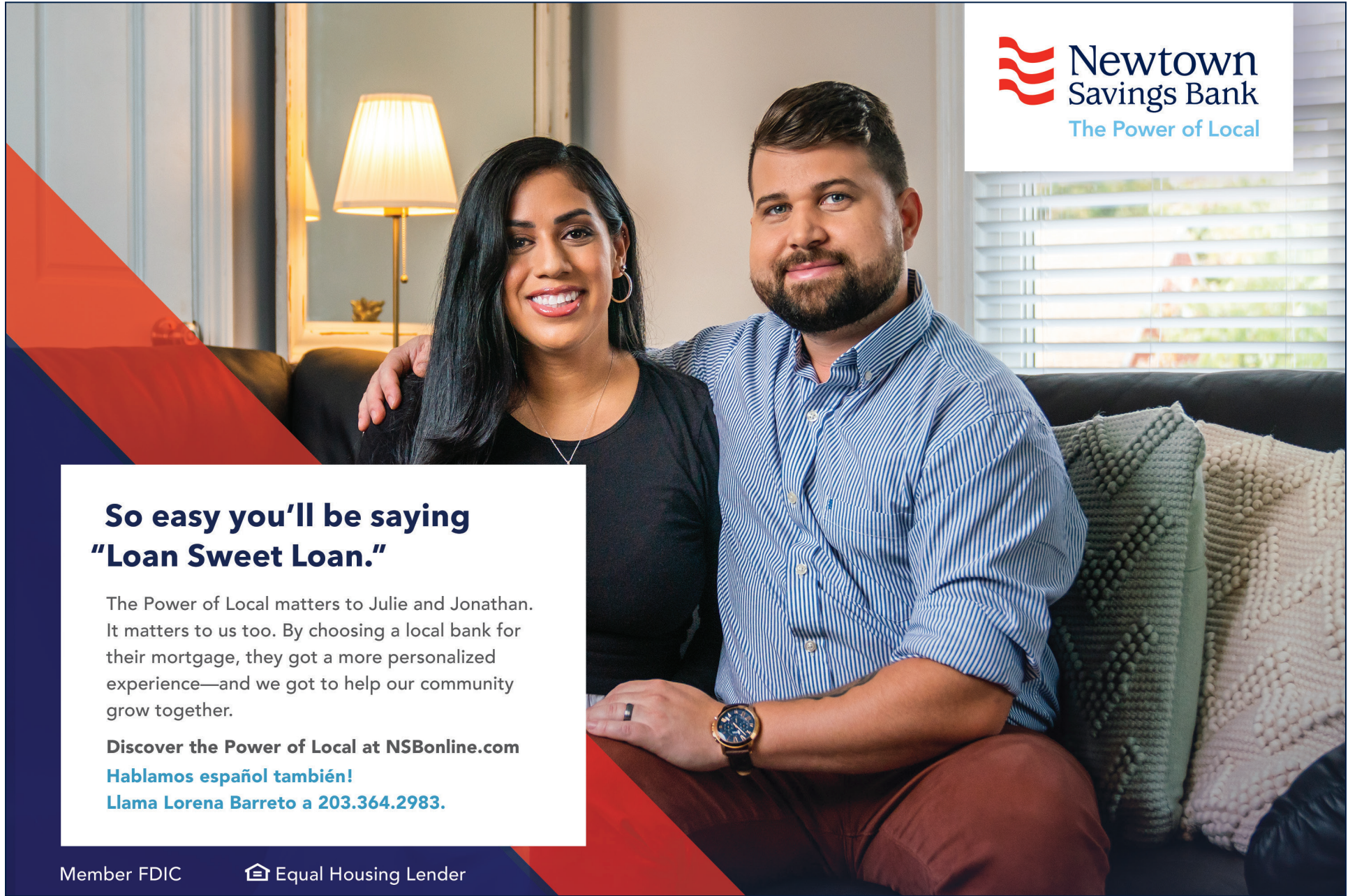


Jennifer Collins

- ✓ La Abogada Lisa Rivas ofrece una gama completa de servicios de derecho de inmigración en temas que, incluyen procedimientos de deportación, entrevistas de asilo, peticiones familiares, Centro Nacional de Visas y procesamiento Consular, asuntos de estatus SIJ, y solicitudes de TPS.
- ✓ La Abogada Jennifer Collins se esfuerza por ayudar en casos de Lesiones Personales, Clientes de Compensación Laboral y Seguro Social por Incapacidad a los clientes que más necesitan una defensa compasiva y poderosa.

www.crameranderson.com

Danbury 30 Main St., Ste. 204, Danbury T 203.744.1234	New Milford 51 Main St. New Milford T 860.355.2631	Litchfield 46 West St. Litchfield T 860.567.8718	Ridgefield 38C Grove St. Ridgefield T 203.403.4005
---	--	--	--



So easy you'll be saying "Loan Sweet Loan."

The Power of Local matters to Julie and Jonathan. It matters to us too. By choosing a local bank for their mortgage, they got a more personalized experience—and we got to help our community grow together.

Discover the Power of Local at NSBOnline.com
Hablamos español también!
Llama Lorena Barreto a 203.364.2983.

Member FDIC

Equal Housing Lender

GET YOUR MEATS
and your Sweets

ORDER DELIVERY THROUGH
GRUBHUB

New Sweets
A VARIETY OF BRAZILIAN SWEETS AND DESSERTS CAKES FOR ALL OCCASIONS (WHOLE OR BY THE SLICE)

PADAMINAS
Brazilian Bakery & Buffet

- | OPEN AT 5 AM FOR BREAKFAST
- | FULL LUNCH & DINNER BUFFET FEATURING BRAZILIAN BBQ
- | BAKERY & DELI FEATURING PASTRIES AND SANDWICHES
- | CONVENIENTLY LOCATED ON MAIN STREET
- | PLENTY OF PARKING

DELIVERY AVAILABLE (\$15 MINIMUM)

PADAMINASBAKERYBUFFETBBQ

(203) 743-5555
58 MAIN ST. | DANBURY, CT

SAVE THE DATE



Celebrating **TEN 10 YEARS**

FRIDAY | SEPTEMBER 27, 2024

WWW.AMERICANDREAMGALA.COM



THE TOOTH STUDIO
COSMETIC AND FAMILY DENTISTRY



Services Offered

- Exam, Cleaning
- Tooth colored fillings
- Invisalign
- Root Canal Therapy
- Crowns and Bridges
- Tooth Extractions, Dentures
- Implants

We accept all major dental insurance. No Insurance.. No Problem..!
We offer in house Studio Discount plans. Stop by our office for more information.

Located at: 100 Mill Plain Rd, Suite 1A Danbury CT 06811
Call +1-866-847-8834 (+1-TOOTHSTUDIO)

No importa de donde vengas,
y adonde vayas.
Ven a realizar tus sueños.

Honda: el Poder de los Sueños



Lia
Honda Brewster

899 NY-22 Brewster • BrewsterHonda.com
475.279.9277

DREAM BIG

AMERICAN DREAM AWARDS SCHOLARSHIP IS OPEN FOR NOMINATION!

THREE (3) \$3,000 SCHOLARSHIPS GIVEN. NOMINEES MUST BE 16 YEARS OR OLDER, IMMIGRANTS OR A CHILD OF IMMIGRANTS REGARDLESS OF LEGAL STATUS, LIVING IN THE FAIRFIELD COUNTY AREA. THE NOMINATION PROCESS ENDS JUNE 1, 2024



Apply Today

WWW.AMERICANDREAMGALA.COM/SCHOLARSHIP

COMMUNITY IN FOCUS

Danbury Health & Human Services 2024 Health Fair

By Angela Barbosa

On Saturday, April 6, about 25 health-related organizations gathered at the Danbury War Memorial to participate in the Health & Human Services 2024 Health Fair.

Some of the available services included blood pressure screenings (Regional YMCA of Western CT), anemia screenings (RVNA Health), foot checks (Community Health Center), receiving ances-

try and simple traits DNA results/ Hereditary Disease Risk report/ Pharmacogenomics (through “All of Us Research Program”), health insurance information/sign-up (Access Health), healthy food distribution (Daily Bread Food Pantry), therapy dogs (ROAR), mental health resources (McCall Behavioral Health Network), prevention services (Nuvance Health Early Detection and Prevention

Program), and more. Also, Lesser Evil donated popcorn for participants to enjoy at the event.

The health fair was hosted by The City of Danbury Department of Health & Human Services. Approximately 170 individuals attended the health fair.

“We are delighted with the turnout and the positive impact this event has had on our community,” stated Fernanda Carva-

lho, Acting Director of Health for the City of Danbury. “The Health Fair served as a platform for residents to engage with local health organizations, receive important screenings, and learn about available resources to support their well-being.”

Attendees had opportunities to win raffle prizes provided by Danbury city partners and community organizations.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Feira da Saúde de 2024 do Dept. de Saúde e Serviços Humanos de Danbury

No sábado, dia 6 de abril, aproximadamente 25 organizações de saúde se reuniram no salão do Memorial de Guerra de Danbury para participar da Feira da Saúde de 2024 do Departamento de Saúde e Serviços Humanos de Danbury.

Alguns dos serviços disponíveis foram exames de pressão do sangue (YMCA Regional de Western CT), exames de anemia (RVNA Health), exames de pé (Centro Comunitário de Saúde),

resultados de testes de DNA para descendência e características simples/Relatórios de Risco de Doenças Genéticas/Farmacogenética (através do Programa de Pesquisas “All of Us”), informações e inscrições para planos de saúde (Access Health), distribuição de alimentos saudáveis (Daily Bread Food Pantry), cães de terapia (ROAR), recursos para saúde mental (Rede de Saúde Comportamental McCall), serviços de prevenção (Programa

de Detecção Precoce e Prevenção da Nuvance Health), e outros. Além disso, a Lesser Evil doou pipoca para os participantes do evento.

A Feira da Saúde foi realizada pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos da Cidade de Danbury com a participação de aproximadamente 170 pessoas.

“Estamos emocionados pela participação e o impacto positivo deste evento em nossa comunidade”, disse Fernanda Carvalho,

Diretora Interina de Saúde da Cidade de Danbury.

“A Feira da Saúde serve como plataforma para que os residentes interajam com as organizações de saúde locais, recebam exames importantes e conheçam os recursos disponíveis para apoiar seu bem-estar”.

Os participantes tiveram oportunidades de ganhar prêmios sorteados pelos parceiros da cidade de Danbury e as organizações comunitárias.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Feria de la Salud y Servicios Humanos de Danbury 2024

El sábado 6 de abril, alrededor de 25 organizaciones relacionadas con la salud se reunieron en el Danbury War Memorial para participar en la Feria de la Salud y Servicios Humanos 2024. Algunos de los servicios disponibles incluyeron exámenes de presión arterial (YMCA Regional de Western CT), exámenes de anemia (RVNA Health), exámenes de los pies (Centro de Salud Comunitario), recepción de resultados de ADN de ascenden-

cia y rasgos simples/informe de riesgo de enfermedades hereditarias/farmacogenómica (a través de “All of Us Research Program”), información/inscripción sobre seguros médicos (Access Health), distribución de alimentos saludables (Daily Bread Food Pantry), perros de terapia (ROAR), recursos de salud mental (McCall Behavioral Health Network), servicios de prevención (Nuvance Health Programa de Detección Temprana y Prevención), y más.

Además, Lesser Evil donó palomitas de maíz para que los participantes las disfrutaran en el evento. La feria de salud fue organizada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de la ciudad de Danbury. Aproximadamente 170 personas asistieron a la feria de salud.

“Estamos encantados con la participación e impacto positivo que este evento ha tenido en nuestra comunidad”, afirmó Fernanda Carvalho, directora in-

terina de Salud de la ciudad de Danbury. “La Feria de la Salud sirvió como plataforma para que los residentes colaboraran con organizaciones de salud locales, recibieran exámenes de detección importantes y conocieran los recursos disponibles para apoyar su bienestar”.

Los asistentes tuvieron la oportunidad de ganar premios de la rifa proporcionados por organizaciones comunitarias y socios de la ciudad de Danbury.

COMMUNITY IN FOCUS

Padaminas on Main Offering a Variety of Cakes and Sweets for all Special Occasions

By Angela Barbosa

Whether you are planning a special celebration for Mother's Day, or a birthday, Padaminas Bakery, Buffet, and BBQ on 58 Main Street in Danbury, CT, now offers a myriad of desserts, sweets, and special cakes for all occasions.

Padaminas has a new addition, professional baker Tiago Pereira Amorin, to enrich their menu with a variety of cakes that will suit your cravings, whether for a moist chocolate ganache, a pistachio mousse, or strawberry layered cake, and more.

"I love what I do, especially the cakes. The secret is love and care, and good ingredients," said Tiago, a native of Ipatinga, Minas Gerais, Brazil.

The hot pick that Tiago cannot keep up with is mini "sonhos," which translates into mini "dream" puffs in English. They are light and airy cream puffs, filled with fresh vanilla pudding cream and sprinkled with Ninho instant dry whole milk. It is a



must try!

Brazilian sweets and desserts are known for their delicious flavors and unique ingredients. Whatever type of Brazilian dessert you're in the mood for, you're sure to find something that's both delicious and exquisite at Padaminas, such as the passion fruit mousse with a fresh sweetness that brings a perfect taste of summer, or strawberry and lemon

tarts, and for pudding lovers, corn and Brazilian rice pudding with condensed milk are also delicious.

Don't pass on the beloved Brazilian treat, Brigadeiro, which keeps gaining popularity across the globe, said Tiago.

There is a wide variety of sweet treats to explore. Padaminas also offers freshly baked bread and pastries, sandwiches,

freshly squeezed juices, smoothies, and a family buffet-style section, with a variety of hot and cold authentic Brazilian dishes by the pound, accompanied by barbecue, cooked, and carved to order right from the barbecue pit. Food platters and Brazilian appetizers for everyday and special occasions are available to order. For those who prefer the convenience and comfort of eating at home, Padaminas offers delivery through Grubhub and DoorDash. Customers can place their orders online after 10 am, or by calling the bakery directly at (203) 743-5555.

So, the next time you are in downtown Danbury, check out the amazing desserts Tiago has been preparing daily, and all the savory options, too.

Padaminas Bakery is open from Monday to Thursday from 5 pm - 7 pm, Friday and Saturday from 5 am - 10 pm, and Sunday from 5 am - 4 pm.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Padaminas na Main Oferece Variedade de Bolos e Doces para Toda Ocasião

Se você está planejando um evento especial para o Dia das Mães, ou um aniversário, a Padaminas Bakery, Buffet, and BBQ localizada em 58 Main Street em Danbury, CT, agora oferece diversas sobremesas, doces e bolos especiais para cada ocasião.

A Padaminas conta com uma nova adição à sua equipe, o chefe profissional Tiago Pereira Amorin, que enriquecerá o cardápio com uma variedade de bolos para cada gosto, com ganache de chocolate derretido, mousse de pistache, bolo com camadas de morango, e muito mais. "Eu adoro o que faço, principalmente os bolos. O segredo é amor e carinho, e bons

ingredientes", diz Tiago, nativo de Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. O pedido preferido dos clientes que Tiago tem preparado com grande frequência são os "mini sonhos de leite Ninho", bolinhos leves e cremosos, recheados com creme de baunilha fresco e salpicado com leite integral em pó Ninho. Você tem que experimentar!

Os doces e sobremesas brasileiros são conhecidos por seus sabores deliciosos e ingredientes especiais. Seja qual for o tipo de sobremesa brasileira que deseja provar, você encontrará algo delicioso na Padaminas, como o mousse de maracujá com um sabor refrescante perfeito para o verão, ou as tortas de limão e

morango, e para os fãs de sobremesas cremosas, o curau de milho verde e o arroz doce com leite condensado tradicionais também são deliciosos. Não deixe de experimentar o famoso brigadeiro, que vem ganhando popularidade no mundo todo, diz Tiago. Há uma grande variedade de doces para degustar. A Padaminas também oferece uma seleção de pães, sanduíches, sucos frescos, vitaminas, e um bufê self-service por quilo com uma variedade de pratos quentes e frios autênticos do Brasil, acompanhados de churrasco. Encomendas de pratos e salgadinhos brasileiros para ocasiões especiais também estão dis-

poníveis. Àqueles que preferem a conveniência e o conforto de comer em casa, a Padaminas oferece entrega através do Grubhub e do DoorDash. Clientes podem fazer seus pedidos online após as 10h, ou pedindo diretamente à padaria pelo número (203) 743-5555.

Na próxima vez que visitar o centro de Danbury, não deixe de passar na Padaminas e provar as sobremesas incríveis que o Tiago vem preparando todo dia, além de todas as outras opções deliciosas.

A Padaria Padaminas está aberta de segunda a quinta das 5h às 19h, nas sextas e sábados das 5h às 22h, e nos domingos das 5h às 16h.

COMUNIDAD ENFOCADA

Panadería Padaminas en Main Ofrece Variedad de Pasteles y Dulces para Todas las Ocasiones

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox



Ya sea que esté planeando una celebración especial para el Día de la Madre o un cumpleaños, Padaminas Bakery, Buffet and BBQ en 58 Main Street en Danbury, CT, ahora ofrece una gran variedad de postres, dulces y pasteles especiales para todas las ocasiones.

Padaminas cuenta con una nueva incorporación, el panadero profesional Tiago Pereira Amorin, para enriquecer su menú con una variedad de pasteles que se adaptarán a sus antojos, ya sea una ganache de chocolate húmedo, un mousse de pistacho o un pastel de capas de fresa, y más.

“Me encanta lo que hago, especialmente las tartas. El secreto es amor, cuidado y buenos ingredientes”, dijo Tiago, originario de

Ipatinga, Minas Gerais, Brasil.

La elección más popular que Tiago no puede cubrir son los mini “sonhos”, que se traduce como mini bocados de “sueño” en inglés. Son bollitos de crema ligeros y aireados, rellenos de crema fresca de pudín de vainilla y espolvoreados con leche entera en polvo instantánea Ninho. ¡Es algo que debes probar!

Los dulces y postres brasileños son conocidos por sus deliciosos sabores e ingredientes únicos. Sea cual sea el postre brasileño que le apetezca, seguro que en Padaminas encontrarás algo delicioso y exquisito, como la mousse de maracuyá con un dulzor fresco que aporta un perfecto sabor a verano, o la de fresa y limón, tartas, y para los amantes de los pudines,

el maíz y el arroz con leche brasileño con leche condensada también son deliciosos.

No deje de lado el querido regalo brasileño Brigadeiro, que sigue ganando popularidad en todo el mundo, dijo Tiago.

Hay una amplia variedad de dulces para explorar.

Padaminas también ofrece pan y pasteles recién horneados, jugos recién exprimidos, sándwiches, batidos y una sección estilo buffet familiar, con una variedad de auténticos platos brasileños fríos y calientes por libra, acompañados de barbacoa, cocinados y cortados al momento directamente desde el hoyo de la barbacoa. Se pueden pedir platos de comida y aperitivos brasileños para el día a día y ocasiones especiales.

Para aquellos que prefieren la comodidad de comer en casa, Padaminas ofrece entrega a domicilio a través de Grubhub y DoorDash.

Los clientes pueden realizar sus pedidos en línea después de las 10 a. m. o llamando directamente a la panadería al (203) 743-5555.

Entonces, la próxima vez que esté en el centro de Danbury, eche un vistazo a los increíbles postres que Tiago ha estado preparando a diario, y también a todas las opciones saladas.

Padaminas Bakery está abierta de lunes a jueves de 5 p.m. a 7 p.m., viernes y sábado de 5 a.m. a 10 p.m. y domingo de 5 a.m. a 4 p.m.

WHAT IS YOUR NEXT STEP IN LIFE

Utility Costs Need to Be Fair and Affordable

By Nora Duncan

AARP knows many Americans are struggling to pay rising costs for groceries, medicine, healthcare, and heating and cooling their homes. Utility rates are an essential pocket-book issue for all Connecticut residents, especially those 50-plus. The ability to maintain safe, affordable, and reliable utility services is critical for health and safety. That's why AARP Connecticut fights against unfair utility rate hikes to ensure residents, including people on moderate, low, or fixed incomes, can afford their utilities.

As utility costs continue to rise, a growing number of Connecticut residents – who already pay the highest electricity rates in the continental United States – are having to choose between food, medicine, and keeping the lights on. Too often, it's the older residents who must choose between paying their utility bill and other necessities such as prescription medicine.

AARP is the largest consumer advocacy organization in Connecticut that is fighting to save you money on your utility bills. For years – including this one – our staff and volunteers have advocated for consumer protections and fair rates at the state legislature and at the Connecticut Public Utilities Regulatory Authority



ty (PURA). For many years and on numerous rate increase cases, AARP Connecticut has urged PURA to deny expensive and harmful proposals to ensure utility companies receive only what is fair and reasonable – and not a dime more.

Our priorities on utility issues for the 2024 legislative session have included advocating against policies that will drive up the cost of standard electric service and weaken any of the strong consumer protections in the third-party electric supplier market and advocating for consumer protec-

tions in the solar industry, and increased funding and expanded eligibility for energy assistance programs above the current levels to meet the needs of residents already challenged by inflation.

In recent months, AARP Connecticut has testified before the PURA in public hearings and submitted multiple petitions signed by thousands and thousands of residents opposing rate increase requests by many of the state's utility providers.

We have helped secure victories in recent rate cases across multiple utilities. Find news

about our recent petitions and learn more about our advocacy work to help provide residents with fair and affordable access to vital electricity, water, and internet services by visiting our web site at www.aarp.org/ct.

In addition, there are various assistance programs that can help residents with utility costs, provide tips and resources to reduce energy consumption in the home, and help better understand electric bills.

Learn about the different programs, eligibility, how to contact each, and more in stories on our web site. In addition to web site stories, explore our videos and posts about energy costs on www.facebook.com/aarpct and www.youtube.com/aarpct.

AARP volunteers can share their wisdom; benefit from training and education; enjoy stimulating challenges; meet new people; and know that they are truly making a difference. Explore our volunteering opportunities at www.aarp.org/volunteer or by contacting Marlisa Smith at msmith@aarp.org or 860-548-3171. Learn about becoming an e-advocate volunteer at www.aarp.org/getinvolved.

Nora Duncan is the state director for AARP Connecticut.

Traduzido por Alisson Ziza

PORTUGUÊS

Os Preços dos Serviços Básicos Precisam Ser Justos e Acessíveis

AAARP sabe que muitos americanos têm dificuldades para pagar as despesas cada vez mais altas dos alimentos, remédios, planos de saúde, aquecimento e ar condicionado de suas casas. Os preços dos serviços básicos são um problema comum de todos os residentes de Connecticut, principalmente aqueles

acima dos 50 anos. Ter serviços básicos seguros, acessíveis e confiáveis é crítico para sua saúde e segurança. Por isso, a AARP Connecticut luta contra os aumentos de preços abusivos nos serviços básicos para garantir que os residentes, incluindo pessoas de renda baixa, média ou fixa, possam acessá-los.

Na medida em que os preços dos serviços básicos aumentam, um número crescente de residentes em Connecticut – que já paga o maior preço por energia nos Estados Unidos – são obrigados a escolher entre comida, remédios ou ter luz em casa. Com frequência, são os residentes mais velhos que precisam escolher en-

tre pagar a conta de luz ou outras necessidades como medicamentos prescritos.

A AARP é a maior organização de defesa ao consumidor em Connecticut e luta para economizar seu dinheiro nas contas de serviços básicos.

Por vários anos – incluindo o atual – nossa equipe e seus volun-

QUAL É O PRÓXIMO PASSO DE SUA VIDA

tários defenderam proteções para os consumidores e preços justos junto à legislação estadual e à Autoridade Regulatória de Serviços Públicos de Connecticut (PURA). Por vários anos e em diversos casos de aumento de preços, a AARP Connecticut demandou que a PURA negasse propostas caras e prejudiciais para garantir que as empresas públicas recebam apenas o justo e o razoável – e nada além disso.

Nossas prioridades quanto aos problemas em serviços públicos para a sessão legislativa de 2024 incluem defender contra políticas que aumentarão o custo dos serviços de energia padrões e que enfraquecerão as fortes proteções aos consumidores no mercado de fornecimento de

energia terceirizado, além de defender proteções ao consumidor na indústria solar, aumentar o financiamento e expandir a elegibilidade para os programas de auxílio de energia acima dos níveis atuais para que atendam às necessidades dos residentes já impactados pela inflação.

Nos meses recentes, a AARP Connecticut testemunhou perante a PURA em reuniões públicas e enviou diversas petições assinadas por milhares e milhares de residentes opostos às solicitações de aumento de preços das várias empresas de serviços públicos estaduais.

Ajudamos a garantir vitórias em casos de aumento de preços abusivos de vários serviços públicos.

Leia notícias sobre nossas petições recentes e saiba mais sobre nossa defesa para ajudar os residentes a terem acesso justo a serviços básicos vitais, como energia, água e internet acessando nosso site: www.aarp.org/ct.

Além disso, há vários programas de auxílio para ajudar os residentes com as despesas dos serviços básicos, com dicas e recursos para reduzir o consumo de energia em casa, e ajudar a melhor entender as contas de energia.

Saiba mais sobre os diversos programas, sua elegibilidade e como entrar em contato com cada um, além de outras histórias em nosso site.

Além das histórias no site, explore nossos vídeos e publicações sobre o custo da energia nos links

www.facebook.com/aarpct e www.youtube.com/aarpct.

Os voluntários da AARP podem dividir seu conhecimento; se beneficie com treino e educação; curta desafios estimulantes; conheça novas pessoas e saiba que estão realmente fazendo uma diferença.

Explore nossas oportunidades para voluntários no site www.aarp.org/volunteer ou fale com Marlisa Smith pelo e-mail mesmith@aarp.org ou ligando para 860-548-3171. Saiba como se tornar um voluntário defensor virtual no site www.aarp.org/getinvolved.

Nora Duncan é a diretora estadual da AARP Connecticut.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Los Costos de los Servicios Públicos Deben Ser Justos y Asequibles

AARP sabe que muchos estadounidenses tienen dificultades para pagar los crecientes costos de los alimentos, medicamentos, atención médica y calefacción y refrigeración de sus hogares. Las tarifas de servicios públicos son un tema de bolsillo esencial para todos los residentes de Connecticut, especialmente aquellos mayores de 50 años. La capacidad de mantener servicios públicos seguros, asequibles y confiables es fundamental para la salud y la seguridad. Es por eso que AARP Connecticut lucha contra los aumentos injustos en las tarifas de los servicios públicos para garantizar que los residentes, incluidas las personas con ingresos moderados, bajos o fijos, puedan pagar sus servicios públicos. A medida que los costos de los servicios públicos siguen aumentando, un número cada vez mayor de residentes de Connecticut (que ya pagan las tarifas de electricidad más altas de EE.UU. continental) tienen que elegir entre alimentos, medicinas y mantener las luces encendidas. Con demasiada frecuencia, son los residentes mayores quienes

deben elegir entre pagar la factura de servicios públicos y otras necesidades, como los medicamentos recetados.

AARP es la organización de defensa del consumidor más grande de Connecticut que lucha para ahorrarle dinero en sus facturas de servicios públicos. Durante años, incluido este, nuestro personal y voluntarios han abogado por la protección del consumidor y tarifas justas en la legislatura estatal y en la Autoridad Reguladora de Servicios Públicos de Connecticut (PURA). Durante muchos años y en numerosos casos de aumento de tarifas, AARP Connecticut ha instado a PURA a rechazar propuestas costosas y perjudiciales para garantizar que las empresas de servicios públicos reciban sólo lo justo y razonable, ni un centavo más. Nuestras prioridades en cuestiones de servicios públicos para la sesión legislativa de 2024 han incluido abogar contra políticas que aumentarían el costo del servicio eléctrico estándar y debilitarían cualquiera de las fuertes protecciones al consumidor en el mercado de proveedores de electricidad de terceros y abogar por

protecciones al consumidor en la industria solar, y mayor financiamiento y elegibilidad ampliada para programas de asistencia energética por encima de los niveles actuales para satisfacer las necesidades de los residentes que ya están desafiados por la inflación.

En los últimos meses, AARP Connecticut ha testificado ante PURA en audiencias públicas y ha presentado múltiples peticiones firmadas por miles y miles de residentes oponiéndose a las solicitudes de aumento de tarifas por parte de muchos de los proveedores de servicios públicos del estado. Hemos ayudado a asegurar victorias en casos recientes de tarifas en múltiples servicios públicos. Encuentre noticias sobre nuestras peticiones recientes y obtenga más información sobre nuestro trabajo de promoción para ayudar a brindar a los residentes un acceso justo y asequible a servicios vitales de electricidad, agua e Internet visitando nuestro sitio web en www.aarp.org/ct.

Además, existen varios programas de asistencia que pueden ayudar a los residentes con los

costos de los servicios públicos, brindar consejos y recursos para reducir el consumo de energía en el hogar y ayudar a comprender mejor las facturas de electricidad. Conozca los diferentes programas, la elegibilidad, cómo comunicarse con cada uno y más en las historias de nuestro sitio web. Además de las historias del sitio web, explore nuestros videos y publicaciones sobre costos de energía en www.facebook.com/aarpct y www.youtube.com/aarpct.

Los voluntarios de AARP pueden compartir su conocimiento; beneficiarse de la formación y educación; disfrutar de desafíos estimulantes, conocer gente nueva; y saber que realmente están marcando la diferencia. Explore nuestras oportunidades de voluntariado en www.aarp.org/volunteer o comunicándose con Marlisa Smith en mesmith@aarp.org o al 860-548-3171. Obtenga información sobre cómo convertirse en voluntario de e-advocate en www.aarp.org/getinvolved.

Nora Duncan es la directora estatal de AARP Connecticut.

HEALTH

Confused by Nutrition Labels? You're Not Alone

By StatePoint

Shopping for groceries can be like navigating a maze: so many choices in every aisle, food packages covered in marketing claims and little direction on what is truly healthy and what isn't. People want to make healthy choices for themselves and their families, but how can they when the information available to them can be so overwhelming?

For years, the Nutrition Facts label on the back of food packages has provided important nutrition information, such as the amount of calories, fat, sodium, sugar, protein and vitamins and minerals. But all the numbers can be confusing, and they're not readily visible. Given America's high rates of diet-related disease and

illness, advocates say that more must be done to make sure consumers have the information they need to make healthy choices.

That's why the Food and Drug Administration (FDA), which sets standards for nutrition labeling, is developing a new labeling system that would appear on the front of food and beverage products, offering clear and concise information to help people quickly and easily identify healthier foods.

Research from other countries shows that front-of-pack labeling helps consumers make healthier purchases and even gets manufacturers to make healthier products.

What could a front-of-pack label look like? More than 40

countries already require it. Some countries use spotlight colors like red, yellow and green, or a grading system like a report card — A, B, C, D, E — to indicate how healthy a product is. Other countries use a warning system that indicates whether products include high amounts of added sugars, saturated fat or sodium.

Approaches like these make it easy for consumers to understand with a quick glance what's healthy and what's not.

The success of front-of-pack labeling in other countries suggests it will help people in the United States make healthier choices that can improve well-being and reduce high rates of diet-related diseases, including some

forms of heart disease and cancer. In fact, the National Academy of Medicine (formerly the Institute of Medicine) recommended such a system more than 10 years ago, and national polls show most Americans support it.

The FDA plans to release a proposal for a front-of-pack food labeling system in the United States that can get everyone out of the food shopping maze. To stay informed and learn more, visit yourethecure.org/FOP.

"Clear, concise front-of-pack nutrition labeling is the answer. After all, grocery shopping shouldn't require a degree in nutrition," says Nancy Brown, CEO of the American Heart Association.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Confuso com as Tabelas Nutricionais? Não É Só Você

Ir ao supermercado pode parecer como passar por um labirinto: há diversas escolhas em cada seção, os pacotes de comida estão repletos de promessas de marketing e pouca indicação do que é realmente saudável. As pessoas querem fazer escolhas saudáveis para elas mesmas e suas famílias, mas como podem quando as informações fornecidas são tão complicadas?

Por vários anos, a Tabela Nutricional na parte traseira da embalagem forneceu informações importantes, como a quantidade de calorias, gorduras, sódio, açúcar, proteínas, vitaminas e minerais. Mas todos esses números podem ser confusos, e não estão prontamente visíveis. Dadas as altas taxas de doenças relacionadas à dieta nos E.U.A., representantes dizem que mais deve ser feito para garantir que os consumidores tenham as informações necessárias para fazer escolhas saudáveis.

"Pesquisas em outros países mostram que rótulos na frente da embalagem ajudam consumidores a fazer compras mais saudáveis. Mais de 40 países já possuem esse sistema".

É por isso que a Administração de Alimentos e Medicamentos (FDA), que define padrões para os rótulos nutricionais, está desenvolvendo um novo sistema de rótulo que aparecerá na frente das embalagens dos alimentos e bebidas, oferecendo informações claras e concisas para ajudar pessoas a identificar de forma rápida e fácil alimentos mais saudáveis. Pesquisas em outros países mostram que rótulos na frente da embalagem ajudam consumidores a fazer compras mais saudáveis e até a fazer com que as fabricantes tornem seus produtos mais saudáveis.

Como seria esse rótulo na frente da embalagem? Mais de 40

países já possuem esse sistema. Alguns países utilizam as cores do semáforo, como vermelho, amarelo e verde, ou um sistema de notas como um boletim escolar — A, B, C, D, E — para indicar o quão saudável é um produto. Outros países utilizam um sistema de avisos que indica se os produtos possuem altas quantidades de açúcar adicionado, gordura saturada ou sódio. Tais medidas facilitam que os consumidores entendam de forma rápida o que é ou não saudável.

O sucesso dos rótulos na frente da embalagem em outros países sugere que isso ajudará pessoas nos Estados Unidos a tomar decisões mais saudáveis para

melhorar seu bem-estar e reduzir as altas taxas de doenças relacionadas à dieta, incluindo algumas formas de doenças cardíacas e de câncer. De fato, a Academia Nacional de Medicina (antigo Instituto de Medicina) recomendou tal sistema há 10 anos, e pesquisas nacionais mostram um apoio pela maioria dos americanos.

A FDA planeja lançar uma proposta para um sistema de rótulos na frente da embalagem nos Estados Unidos que possa tirar todos do labirinto das compras de supermercado. Para se manter informado e saber mais, acesse yourethecure.org/FOP.

"Os rótulos nutricionais claros e concisos na frente da embalagem são a resposta. Afinal, as compras no supermercado não deveriam exigir que você tenha um diploma de nutricionista," diz Nancy Brown, Diretora Executiva da Associação Americana do Coração.

SALUD

¿Confundido por las Etiquetas Nutricionales? No Está Solo

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Comprar alimentos puede ser como atravesar un laberinto: tantas opciones en cada pasillo, paquetes de alimentos cubiertos de afirmaciones de marketing y poca dirección sobre lo que es realmente saludable o no. Las personas quieren tomar decisiones saludables para ellas y sus familias, pero ¿cómo pueden hacerlo cuando la información disponible puede ser tan abrumadora?

Durante años, la etiqueta de información nutricional en la parte posterior de los paquetes de alimentos ha ofrecido información nutricional importante, como la cantidad de calorías, grasas, sodio, azúcar, proteínas y vitaminas y minerales. Pero todos los números pueden resultar confusos y no son fácilmente visibles. Dadas las altas tasas de enfermedades y dolencias relacionadas

con la dieta en EE. UU., los defensores dicen que se debe hacer más para garantizar que los consumidores tengan la información que necesitan para tomar decisiones saludables.

Es por eso que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), que establece estándares para el etiquetado nutricional, está desarrollando un nuevo sistema de etiquetado que aparecería en el frente de los productos de alimentos y bebidas, ofreciendo información clara y concisa para ayudar a las personas a identificar rápida y fácilmente alimentos más saludables. Investigaciones realizadas en otros países demuestran que el etiquetado frontal ayuda a los consumidores a realizar compras más saludables e incluso logra que los fabricantes fabriquen productos más saludables.

¿Cómo podría verse una etiqueta al frente del paquete? Más de 40 países ya lo exigen. Algunos países utilizan colores de semáforo como rojo, amarillo y verde, o un sistema de calificación como una libreta de calificaciones (A, B, C, D, E) para indicar qué tan saludable es un producto. Otros países utilizan un sistema de alerta que indica si los productos incluyen altas cantidades de azúcares añadidos, grasas saturadas o sodio.

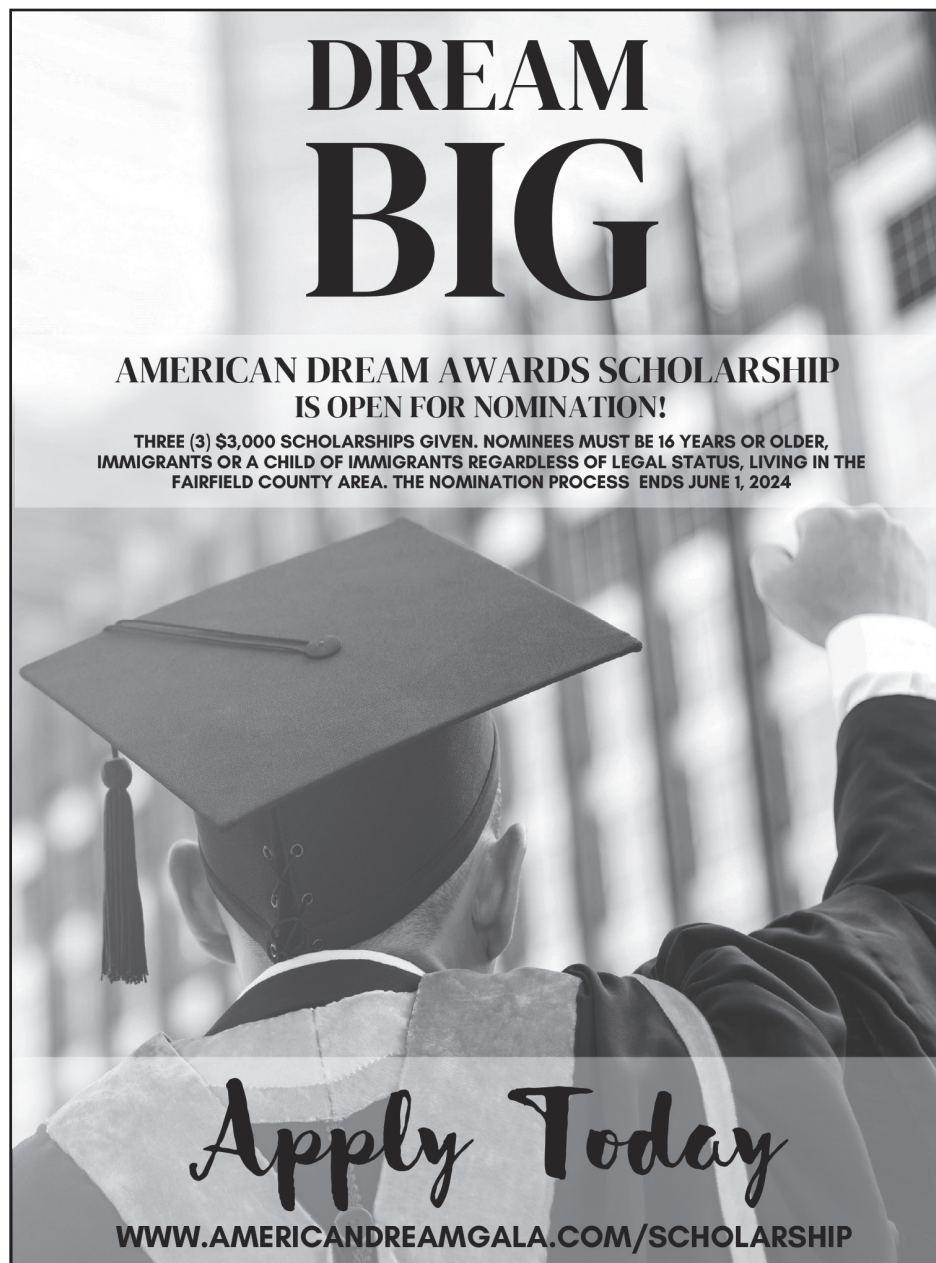
Enfoques como estos facilitan que los consumidores comprendan con un vistazo rápido qué es saludable y qué no.

El éxito del etiquetado frontal en otros países sugiere que ayudará a las personas en EE. UU. a tomar decisiones más saludables que pueden mejorar el bienestar y reducir las altas tasas de enfermedades relacionadas con la di-

eta, incluidas algunas formas de enfermedades cardíacas y cáncer. De hecho, la Academia Nacional de Medicina (anteriormente Instituto de Medicina) recomendó un sistema de este tipo hace más de 10 años, y las encuestas nacionales muestran que la mayoría de los estadounidenses lo apoyan.

La FDA planea publicar una propuesta para un sistema de etiquetado frontal de alimentos en EE. UU. que pueda sacar a todos del laberinto de compras de alimentos. Para mantenerse informado y obtener más información, visite yourethecure.org/FOP.

“La respuesta es un etiquetado nutricional claro y conciso en el frente del paquete. Después de todo, hacer compras no debería requerir un título en nutrición”, dice Nancy Brown, directora ejecutiva de la Asociación Estadounidense del Corazón.



**DREAM
BIG**

**AMERICAN DREAM AWARDS SCHOLARSHIP
IS OPEN FOR NOMINATION!**

THREE (3) \$3,000 SCHOLARSHIPS GIVEN. NOMINEES MUST BE 16 YEARS OR OLDER, IMMIGRANTS OR A CHILD OF IMMIGRANTS REGARDLESS OF LEGAL STATUS, LIVING IN THE FAIRFIELD COUNTY AREA. THE NOMINATION PROCESS ENDS JUNE 1, 2024

Apply Today

WWW.AMERICANDREAMGALA.COM/SCHOLARSHIP



¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

Ser propietario tiene sus desafíos. Usted necesita estar seguro de que toda su labor no esté en riesgo. Proteger su propiedad de daños y protegerse a usted mismo de la responsabilidad legal y personal hace que un seguro de Propiedad Alquilada sea una buena inversión.

**HODGE
INSURANCE**
Agency, Inc.

Visite nuestra agencia y consulte con uno de nuestros agentes en su propio idioma - inglés, portugués o español.
LLAME: (203) 792-2323

353 CANDLEWOOD LAKE RD - BROOKFIELD, CT 06804 - Fax: 203-743-0830 - www.hodgeagency.com

THE CENTER

May is Mental Health Awareness Month

By Ashley Dunn MS, MFT, NCC

May is Mental Health Awareness Month. At The Center for Empowerment and Education (CEE), we know firsthand how trauma impacts our mental health and well-being. We sit alongside clients as they navigate and process trauma from interpersonal violence (IPV). Violence, whether at the hands of strangers or those they know, is life changing.

We know that trauma causes additional and intense stress on a person's body. Stress has physiological consequences; it can lower disease resistance, raise blood pressure and blood sugar, interfere with sleep, exacerbate autoimmune disorders, and increase the risk of suicide. In addition to the physical stress responses that a person can experience, stress can result in behavioral shifts as survivors avoid or distrust others and try a variety of coping methods—some healthy, some not. Stress has emotional consequences as survivors feel grief for what has been lost, anger at the injustice, and fear for the future. Finally, there are cognitive

consequences as survivors try to find reasons to explain their victimization—which often results in self-doubt, self-blame, and diminished self-esteem.

IPV survivors are at greater risk of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) and the symptoms surrounding that diagnosis. PTSD arises from exposure to violent and traumatic experiences, including experiences with IPV. According to the American Psychiatric Association, the symptoms of PTSD include intrusive memories, avoidance, negative changes in mood or thinking, and changes in physical and emotional reactions. Research published in 2012 by A. M. Nathanson and colleagues* indicates that PTSD is experienced by 51 to 75 percent of women who are victims of IPV. Furthermore, IPV survivors often experience depression at higher rates. Depression has been diagnosed in 35 to 70 percent of IPV female victims.

Genetics, childhood, experiences, support systems, and coping skills—all impact how we deal with trauma. When trauma leaves

us physically and emotionally wounded, counseling and advocacy can help. At CEE, everything we do is aimed at helping survivors get through their trauma. We have 24-hour hotlines, so survivors receive emotional support and access to resources. We have a shelter, so survivors and their children have a safe to plan and heal. We have individual counseling so trauma survivors can work through their anger, fear, and sadness. We have group counseling so survivors are surrounded by others who understand, can share their own experiences, and can help push past the isolation, the self-doubt, and the walls to offer support and comfort.

We have Advocates at Danbury Superior Court, so survivors don't face a courtroom alone, so they have a voice in court proceedings, so they know how to get restraining orders to keep themselves and their children safe. Our Advocate at Danbury Police Station makes reporting easier for victims. In addition, our Advocates accompany victims at the hospital following an assault

to support survivors.

We have prevention and education programs, so the next generation is spared some of the trauma their parents and grandparents experienced. We have workshops, community outreach, legislative advocacy, and bi- and tri-lingual professionals waiting to help.

Trauma causes pain, but connection with others can minimize that pain. That's what we do. If you've been hurt, we're here for you. If you or someone you know needs help, turn to CEE.

Our no-cost confidential hotlines are available 24/7.

If you or someone you know needs support, our no-cost confidential hotlines are available 24/7.

Domestic Violence Hotline (203)731-5206

Sexual Assault Hotline (203)731-5204

This article was written by Cara During, Director of Community Impact & Cristina Cabral, Manager of Community-Based Programs.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Maio é o Mês de Conscientização da Saúde Mental

Maio é o Mês de Conscientização da Saúde Mental. No Centro de Empoderamento e Educação (CEE), sabemos muito bem como o trauma impacta nossa saúde mental e bem-estar. Nos sentamos ao lado de clientes enquanto exploram e processam o trauma da violência interpessoal (IPV). A violência, seja nas mãos de estranhos ou de conhecidos, pode mudar toda sua vida.

Sabemos que o trauma causa estresse elevado e intenso no corpo de uma pessoa. O estresse possui consequências fisiológicas; ele pode reduzir a resistência a doenças, aumentar a pressão

e os níveis de açúcar no sangue, interferir com o sono, exacerbar doenças autoimunes, e aumentar o risco de suicídio. Além das respostas de estresse físico que uma pessoa pode sofrer, o estresse pode causar mudanças comportamentais, pois os sobreviventes evitam ou desconfiam de outras pessoas e exploram diversos meios de superação—alguns saudáveis, outros nem tanto. O estresse possui consequências emocionais, pois os sobreviventes sentem tristeza pelo que foi perdido, raiva pela injustiça, e medo pelo futuro. Por fim, há consequências cognitivas, pois os sobreviventes tentam encontrar motivos para explicar sua

vitimização—o que geralmente causa incerteza, culpa e uma redução na autoestima.

Os sobreviventes de IPV possuem maior risco de desenvolver o Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT) e seus sintomas relacionados. O TEPT surge da exposição a experiências violentas e traumáticas, incluindo experiências com IPV. Os sintomas de TEPT são memórias intrusivas, evitação, mudanças negativas no comportamento ou no pensamento, e mudanças em reações físicas e emocionais. Pesquisas publicadas em 2012 pelo A. M. Nathanson and colleagues* indicam que o TEPT

surge em 51% a 75% das mulheres vítimas de IPV. Além disso, os sobreviventes de IPV geralmente sofrem de depressão em níveis maiores. A depressão foi diagnosticada em 35% a 70% das mulheres vítimas de IPV.

A genética, a infância, as experiências, os sistemas de apoio e as habilidades de superação, tudo isso impacta como lidamos com o trauma. Quando o trauma nos deixa fisicamente e emocionalmente abalados, a terapia e a defesa jurídica podem ajudar. No CEE, tudo o que fazemos tem o objetivo de ajudar os sobreviventes a superar seu trauma. Temos linhas diretas disponíveis

THE CENTER

24 horas por día, permitiendo que los sobrevivientes tengan apoyo emocional e acceso a recursos. Tenemos un abrigo, para que sobrevivientes e sus hijos tengan un lugar donde planear e se recuperar. Tenemos terapia individual para que sobrevivientes de trauma puedan superar su ira, miedo e tristeza.

Tenemos terapia en grupo para que los sobrevivientes puedan estar rodeados de personas que los entienden, dividir sus propias experiencias e ayudar a superar o aislamiento, a incerteza e as

barreiras para fornecer apoio e conforto.

Temos Advogados no Tribunal Superior de Danbury, para que os sobrevivientes não lidem com o tribunal sozinhos, para que tenham uma voz nos processos jurídicos, para que saibam como obter restrições para proteger a eles mesmos e a seus filhos. Nossos Advogados na Delegacia de Polícia de Danbury facilitam para que as vítimas denunciem seus agressores.

Além disso, nossos Advogados acompanham as vítimas até

o hospital após agressões para apoiar os sobreviventes.

Temos programas de prevenção e educação, para que a próxima geração alivie um pouco do trauma que seus pais e avós sofreram.

Temos palestras, divulgação comunitária, defesa jurídica e profissionais bi e trilingües dispostos a ajudar.

O trauma causa dor, mas a conexão com outras pessoas pode aliviá-la. É isso o que fazemos. Se você está ferido, podemos ajudar. Se você ou algum conhecido pre-

cisa de ajuda, fale com o CEE.

Nossas linhas diretas gratuitas e anônimas estão disponíveis 24 horas por dia.

Linha Direta de Violência Doméstica (203)731-5206

Linha Direta de Violência Sexual (203)731-5204

Este artigo foi escrito por Cara During, Diretora de Impacto Comunitário, e Cristina Cabral, Gerente de Programas Comunitários do Centro de Empoderamento e Educação.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Mayo Es el Mes de Concientización Sobre la Salud Mental

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental. En el Centro para el Empoderamiento y Educación (CEE), sabemos de primera mano cómo el trauma afecta nuestra salud mental y bienestar. Nos sentamos junto a los clientes mientras atraviesan y procesan el trauma de la violencia interpersonal (IPV). La violencia a manos de extraños o personas conocidas cambia la vida.

Sabemos que el trauma causa un estrés adicional e intenso en el cuerpo de una persona. El estrés tiene consecuencias fisiológicas; puede reducir la resistencia a las enfermedades, aumentar la presión arterial y el azúcar en sangre, interferir con el sueño, exacerbar los trastornos autoinmunes y aumentar el riesgo de suicidio.

Además de las respuestas al estrés físico que una persona puede experimentar, el estrés puede provocar cambios de comportamiento a medida que los sobrevivientes evitan o desconfían de los demás y prueban una variedad de métodos de afrontamiento, algunos saludables, otros no.

El estrés tiene consecuencias emocionales, ya que los supervivientes sienten dolor por lo perdido, ira por la injusticia y miedo por el futuro. Finalmente, existen consecuencias cognitivas cuando los sobrevivientes intentan en-

contrar razones para explicar su victimización, lo que a menudo resulta en dudas, culpabilidad y disminución de la autoestima.

Los sobrevivientes de violencia de pareja tienen un mayor riesgo de sufrir un trastorno de estrés postraumático (TEPT) y los síntomas que rodean ese diagnóstico.

El trastorno de estrés postraumático surge de la exposición a experiencias violentas y traumáticas, incluyendo experiencias de violencia de pareja. De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, los síntomas del trastorno de estrés postraumático incluyen recuerdos intrusivos, evitación, cambios negativos en el estado de ánimo o en el pensamiento y cambios en las reacciones físicas y emocionales.

Las investigaciones publicadas en 2012 por A. M. Nathanson and colleagues* indican que entre el 51% y el 75% de las mujeres que son víctimas de violencia de pareja experimentan trastorno de estrés postraumático.

Además, los sobrevivientes de violencia de pareja a menudo sufren depresión en tasas más altas. Se ha diagnosticado depresión en entre el 35% y el 70% de las mujeres víctimas de violencia de pareja.

La genética, la infancia, las experiencias, los sistemas de apoyo

y las habilidades de afrontamiento influyen en la forma en que afrontamos el trauma.

Cuando el trauma nos deja heridos física y emocionalmente, el asesoramiento y la defensa pueden ayudar. En CEE, todo lo que hacemos tiene como objetivo ayudar a los sobrevivientes a superar su trauma. Contamos con líneas directas las 24 horas, para que los sobrevivientes tengan apoyo emocional y acceso a recursos.

Contamos con un refugio, para que los sobrevivientes y sus hijos tengan un lugar seguro para planificar y sanar.

Contamos con asesoramiento individual para que los sobrevivientes de traumas puedan superar su enojo, miedo y tristeza.

Contamos con asesoramiento grupal para que los sobrevivientes estén rodeados de otras personas que comprendan, puedan compartir sus propias experiencias y puedan ayudar a superar el aislamiento, las dudas y los muros para ofrecerles apoyo y consuelo.

Contamos con defensores en el Tribunal Superior de Danbury, para que los sobrevivientes no se enfrenten solos a la sala del tribunal, para que tengan voz en los procedimientos judiciales, para que sepan cómo obtener órdenes de restricción para mantenerse a sí mismos y a sus hijos a salvo.

Nuestro defensor en la comisaría de Danbury facilita la presentación de denuncias a las víctimas. Además, nuestros defensores acompañan a las víctimas en el hospital después de una agresión para apoyar a los sobrevivientes.

Contamos con programas de prevención y educación, para que la próxima generación se ahorre parte del trauma que experimentaron sus padres y abuelos. Contamos con talleres, extensión comunitaria, defensa legislativa y profesionales bilingües y trilingües esperando para ayudar.

El trauma causa dolor, pero la conexión con los demás puede minimizar este dolor. Eso es lo que hacemos.

Si ha resultado herido, estamos aquí para ayudarle. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, recurra al CEE.

Nuestras líneas directas confidenciales sin costo están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Línea directa de violencia doméstica (203)731-5206

Línea directa de agresión sexual (203)731-5204

Este artículo fue escrito por Cara Durante, Directora de Impacto Comunitario y Cristina Cabral, Gerente de Programas Comunitarios.

AVISO LEGAL

PROYECTO DE COORDINACIÓN DE SEMÁFOROS EN MAIN STREET Y OSBORNE STREET

PROYECTO ESTATAL N.º 34-35

En conformidad con la Política de participación pública y la reunión pública informativa para los proyectos iniciados por la ciudad y financiados con fondos federales, la ciudad de Danbury llevará a cabo una reunión pública informativa el día **LUNES 20 de mayo de 2024 a las 7:00 p. m.** relacionada con el **PROYECTO DE COORDINACIÓN DE SEMÁFOROS EN MAIN STREET Y OSBORNE STREET**. El proyecto reemplazará los ANTIGUOS equipos de detección de semáforos existentes y revisará los tiempos de los semáforos para mejorar su coordinación y reducir las emisiones y el consumo de combustible.

El costo estimado del proyecto, incluyendo imprevistos e inspecciones, es de USD 1.55 millones. Este proyecto cuenta con el 100% de financiación del gobierno federal conforme al Programa de Mitigación de Congestión y Calidad de Aire.

La reunión pública informativa se llevará a cabo el LUNES 20 de mayo de 2024 a las 7:00 p. m. en el 3.er piso de la Cámara del Consejo del Ayuntamiento de Danbury, en 155 Deer Hill Avenue, Danbury. El lugar de reunión es accesible para personas con discapacidad física.

Toda persona interesada en revisar los planos de diseño puede hacerlo comunicándose con el Sr. Veera Karukonda, ingeniero de Tránsito de la ciudad al (203) 797-4643. Los planos de diseño preliminares están disponibles para su inspección pública en el Departamento de Ingeniería de la ciudad de Danbury, ubicado en el primer piso de 155 Deer Hill Avenue, Danbury, CT, de lunes a jueves, entre las 8:00 a. m. y las 5:00 p. m.

Se podrán presentar declaraciones o exposiciones por escrito para reemplazar o sumar a las declaraciones orales realizadas en la reunión informativa. Estas podrán enviarse por correo o entregarse en la oficina del Sr. Veera Karukonda, ingeniero de Tránsito de la ciudad, en 155 Deer Hill Avenue, ciudad de Danbury, Danbury, CT 06810 con plazo límite a las 5:00 p. m. del 06 de junio de 2024. Dichos comentarios o exposiciones por escrito deben reproducirse en blanco y negro y en papel que no exceda el tamaño de 8 pulgadas x 11 pulgadas. Estas declaraciones o exposiciones por escrito formarán parte del acta de la reunión pública informativa y se considerarán de la misma manera que las declaraciones orales.

Las personas sordas y con deficiencia auditiva, o aquellas que requieran asistencia lingüística, que deseen asistir a esta reunión pública informativa y necesiten un intérprete, pueden coordinarlo comunicándose con el Sr. Veera Karukonda al 203-797-4643 (o por correo electrónico a v.karukonda@danbury-ct.gov) por lo menos cinco días hábiles antes de la mencionada reunión.

El personal de Ingeniería de Tránsito de la ciudad de Danbury estará disponible una hora antes de la reunión pública informativa para responder preguntas sobre el proyecto. Todas las personas interesadas son bienvenidas a asistir a esta reunión pública informativa.

LO INVITAMOS A LA REUNIÓN PÚBLICA INFORMATIVA

**PROYECTO ESTATAL N.º 34-359
PROYECTO DE COORDINACIÓN DE SEMÁFOROS EN
MAIN STREET Y OSBORNE STREET**

**QUE SE REALIZARÁ EL LUNES 20 DE MAYO DE 2024
A LAS 7:00 P. M.**

**EN EL
3.er PISO DE LA CÁMARA DEL CONSEJO DEL AYUNTAMIENTO
DE DANBURY 155 DEER HILL AVE., DANBURY, CONNECTICUT**

Se recomienda a los residentes, propietarios de negocios, viajeros y otras personas interesadas aprovechar esta oportunidad para debatir las mejoras propuestas de equipamiento y sincronización en las intersecciones señalizadas a lo largo de Main Street y Osborne Street para mejorar la coordinación de los semáforos en el área del proyecto de la ciudad de Danbury.

LO ESPERAMOS EL LUNES 20 DE MAYO DE 2024

Esta es su oportunidad para obtener más información sobre este proyecto y proporcionar información al equipo de diseño. Después de la reunión, habrá un período de 14 días para dejar comentarios.

Se puede solicitar asistencia lingüística comunicándose con Veera Karukonda, ingeniero de Tránsito de la ciudad, al (203) 797-4643 (o por correo electrónico a v.karukonda@danbury-ct.gov). Las solicitudes deberán realizarse por lo menos 5 días hábiles antes de la reunión.

*Ayuntamiento de Danbury
Departamento de Obras Públicas*

KIDS & FAMILY

*Nature's Playground Surround Us**By Anne E. Mead, Ed. D.*

The world that surrounds us is a natural playground of activities in which families with young children can take part. Your child is watching your every move and picking up cues based on how you interact with nature. If you aim to instill respect and love for all things wild, try these simple activities with children ages three months to five years old.

Let your child go barefoot and feel the dirt, leaves or grass under their feet. Listen to bird calls and animal sounds that surround you and mimic them for your child. Crows, Carolina Wrens and other birds make different bird calls. Lay on the grass and look up at the sky on a cloudy day to see the different cloud patterns. Read the book *It Looked like Spilled Milk* by Charles Shaw to extend the

activity. At home, paint a picture of what you saw in the sky or in the book. Visit nearby flower garden centers. Gently touch and smell the flowers. Say color names to your child and describe how the petals or leaves feel. Do you remember as a child taking the helicopter seeds that fall to the ground from maple trees and sticking them to your nose? Try tossing them into the air and watch them spin to the ground or stick them to your child's nose. Blowing bubbles is a great spring-time activity. You can buy a commercially prepared solution or make your own with water, Dawn detergent and glycerin. Play with them on a humid day for the biggest bubbles. Add food coloring to the solution and blow the bubbles on a white piece of paper for a beautiful picture.

Touch tree bark and ask your child how it feels. Nature provides us with a playground for learning that builds your child's vocabulary. Introduce words such as rough, smooth, and bumpy. Look for holes in old bark that birds may have made. After it rains, pick up worms and show your child how it moves in your hand. With boots on, jump in a puddle. Who doesn't like to jump in a puddle? Stir up water with twigs, dip fingers or toes in, or float leaves in the water. Your curious child will develop positive feelings about nature through happy, sensory associations of nature play with you. As you explore together, you are making more than memories; you are nurturing child's lifelong love of nature!

Make sure that your child is always supervised when playing

with nature and doesn't touch items such as poison ivy or put items in their mouth. Danbury has a wealth of activities for families with children. Check out the free Play to Learn Playgroups at Morris St. Family Resource Center or the Danbury Public Schools Family & Community Engagement Center (203-797-4734) for activities that support learning about nature. The Danbury Library offers great programs for all ages or any of the local mothers' groups. Enjoy spring with your child!!

Anne E. Mead, Ed. D. is the Director of Family, School, and Community Partnerships for Danbury Public Schools. She can be reached at 203-830-6508 or by email at meadan@danburyu.k12.ct.us.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

O Parque da Natureza Nos Rodeia

O mundo que nos rodeia é um parque natural de atividades com o qual os pais com crianças pequenas podem interagir. Seu filho está vendo cada movimento seu e aprendendo gestos com a forma como você reage à natureza. Se seu objetivo é nutrir o amor e o respeito por todas as coisas na natureza, experimente essas atividades simples para crianças de três meses a cinco anos de idade.

Deixe que seu filho ande descalço e sinta a areia, as folhas ou a grama sob seus pés. Ouça aos chamados dos pássaros e aos sons dos animais ao seu redor e tente imitá-los para seu filho.

Os corvos, as cambaxirras e outras aves fazem chamados diferentes. Deite-se na grama e veja o céu num dia nublado para ver as diversas formas das nuvens. Leia o livro *It Looked like Spilled Milk* (Parece Leite Derramado) de Charles Shaw para prolongar a atividade. Em casa, faça uma pintura do que você viu no céu ou no

livro.

Visite centros de jardins florais próximos. Toque gentilmente e sinta o cheiro das flores. Diga o nome das cores para seu filho e descreva o toque das pétalas ou das folhas.

Você se lembra que quando você era criança, você pegava as sementes das árvores de bordo que caíam no chão para pôr em seu nariz? Tente atirá-las no ar e vê-las girar

até o chão ou ponha no nariz de seu filho. Soprar bolhas de sabão é uma ótima atividade para a primavera. Você pode comprar uma solução já preparada comercialmente ou fazer a sua com água, detergente de louça e glicerina.

Brinque num dia húmido para soprar bolhas maiores. Acrescente coloração de alimentos na sua solução e sopre as bolhas num pedaço de papel branco para criar uma linda pintura.

Toque em cascas de árvore e pergunte a seu filho como é o toque. A natureza nos oferece

um parque de aprendizado para desenvolver o vocabulário do seu filho. Ensine palavras como duro, macio e irregular.

Procure buracos em árvores antigas que os pássaros podem ter tido feito. Depois de chover, apanhe minhocas e mostre a seu filho como se mexem em sua mão. Usando botas, pule numa poça de água. Quem não gosta de pular em poças de água?

Mexa a água com gravetos, mergulhe os dedos das mãos ou dos pés dentro dela, ou deixe que folhas flutuem na água. Seu filho curioso terá sentimentos positivos pela natureza com associações sensoriais de felicidade de brincar na natureza com você.

Ao explorarem juntos, você está criando mais do que apenas lembranças; você está nutrindo o amor duradouro do seu filho pela natureza!

Lembre-se de sempre estar vigiando seu filho enquanto ele brinca na natureza e garantir que ele não toque em coisas como

hera venenosa ou ponha objetos em sua boca. Danbury possui uma riqueza de atividades para famílias com crianças pequenas. Dê uma olhada nos Grupos de Brincadeiras Educativas no Centro de Recursos Familiares de Morris St. ou no Centro de Participação Comunitária e Familiar das Escolas Públicas de Danbury (203-797-4734) para saber mais sobre as atividades que apoiam o aprendizado sobre a natureza.

A Biblioteca de Danbury oferece programas incríveis para crianças de todas as idades ou em qualquer um dos grupos de mães locais. Aproveite a primavera com seu filho!!

Anne E. Mead, Ed. D. é a Diretora das Parcerias entre Pais, Escolas e Comunidades nas Escolas Públicas de Danbury.

Você pode falar com ela ligando para 203-830-6508 ou enviando um e-mail para meadan@danburyu.k12.ct.us.

PADRES & NIÑOS

El Parque de la Naturaleza nos Rodea

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox



El mundo que nos rodea es un parque natural de actividades donde pueden participar familias con niños pequeños. Su hijo observa cada uno de sus movimientos y capta señales basadas en cómo interactúa con la naturaleza. Si su objetivo es inculcar respeto y amor por la naturaleza, pruebe estas sencillas actividades con niños de tres meses a cinco años.

Deje que su hijo ande descalzo y sienta la tierra, las hojas o el pasto bajo sus pies. Escuche los cantos de los pájaros y los sonidos de los animales que lo rodean e imítelos para su hijo. Los cuervos, los reyezuelos carolinos y otras aves emiten diferentes cantos. Recuéstese en el césped y mire al cielo en un día nublado para ver los diferentes patrones de nubes. Lea el *It Looked like Spilled Milk* de Charles Shaw para ampliar la actividad. En casa, pinte un cuadro de lo que vieron en el cielo o en el libro.

Visiten los centros de jardinería de flores cercanos. Toquen y huelan suavemente las flores. Dígale los nombres de los colores a su hijo y descríbele cómo se sienten los pétalos o las hojas. ¿Recuerda que cuando era niño recogía las semillas de helicópteros que caían al suelo desde los arcos y se las pegaba en la nariz? Intente lanzarlos al aire y observe cómo giran hasta el suelo o péguelos en la nariz de su hijo. Soplar burbujas es una gran actividad primaveral. Puedes comprar una solución preparada comercialmente o hacer la suya con agua, detergente Dawn y glicerina. Juegue con ellos en un día húmedo para obtener burbujas más grandes. Agregue colorante alimentario a la solución y sopla las burbujas en una hoja de papel blanca para obtener una imagen hermosa.

Toque la corteza de un árbol y pregúntele a su hijo cómo se siente. La naturaleza nos proporciona un patio de recreo para el

aprendizaje que desarrolla el vocabulario de su hijo. Introduzca palabras como áspero, suave y lleno de baches. Busque agujeros en la corteza vieja que puedan haber hecho los pájaros. Después de que llueva, recoja gusanos y enséñele a su hijo cómo se mueven en su mano.

Con las botas puestas, salten a un charco. ¿A quién no le gusta saltar en un charco? Revuelva el agua con ramitas, sumerja los dedos de las manos o de los pies o haga flotar hojas en el agua. Su niño curioso desarrollará sentimientos positivos sobre la naturaleza a través de asociaciones sensoriales felices del juego con la naturaleza con usted. A medida que exploran juntos, crean más que recuerdos; ¡Estás fomentando el amor de los niños por la naturaleza durante toda su vida!

Asegúrese de que su hijo esté siempre supervisado cuando juegue con la naturaleza y que no toque objetos como la hiedra

venenosa ni se lleve objetos a la boca. Danbury tiene una gran cantidad de actividades para familias con niños. Consulte los grupos de juego gratuitos Play to Learn en Morris St. Family Resource Center o el Centro de participación familiar y comunitaria de las Escuelas Públicas de Danbury (203-797-4734) para actividades que apoyan el aprendizaje sobre la naturaleza.

La Biblioteca de Danbury ofrece excelentes programas para todas las edades o para cualquiera de los grupos de madres locales. ¡Disfrute de la primavera con su hijo!

Anne E. Mead, ed. D. es la Directora de Asociaciones Familiares, Escolares y Comunitarias de las Escuelas Públicas de Danbury. Puede comunicarse con ella al 203-830-6508 o por correo electrónico a meadan@danbury.k12.ct.us.

HEALTHY AGING

Elmwood Hall Strives to Bring Endless Possibilities for Our Older Members

By Matt Austin

It has been said that May is the month of “sunshine, blooming flowers and endless possibilities.” No where is that truer than at the Elmwood Hall Danbury Senior Center. Elmwood Hall strives to bring endless possibilities for our older members all year long. Whether it is learning a new skill, making new friends, or becoming a lifelong learner, there is something for everyone.

Join us on May 9 at 1pm, as we partner with Edward Jones Financial for a lunch & learn workshop on making your money last. Listen to an expert on planning for your retirement and how to manage your money as you grow older. We have two other programs in our May lecture series. On May 7 at 2:30pm, author Mike Virgintino will join us to discuss the rise and fall of New York City’s first (and last) amusement park, Freedomland USA. Come hear the fascinating history behind one of New England’s most notorious theme parks.

May is also a month to honor our veterans. We have various activities planned to do so, including a lecture on the history of the United States Armed Forces. Historian Art Gottlieb joins us on May 16 at 1pm for this interesting talk. At any age, but especially as we get older, our health

and wellness is extremely important. In addition to our everyday offerings like yoga, tai chi and strength training, May will bring us a few specialty wellness classes. On May 13 at 1pm, we will partner with the Ridgefield Visiting Nurses Association (RVNA) to present a program on medication management. This program will help you discover a range of tips designed to make managing your meds a simple and stress-free part of your daily life. We will also be welcoming Lisa Tancredi, founder of Ridgefield’s The Feel Better Group, for a guided meditation class on May 14 at 2:30pm.

Studies have shown that social connection has a major impact on our health and wellbeing. At Elmwood Hall, we provide more than just classes; we provide a gathering space, a place where you can just come and have a cup of coffee and make new friends. Our Sugar Hollow Café is open every day, from 8:30a-4:30pm, to do just that. Read the paper, discuss current events with other community members, or find a quiet corner to just enjoy a book or a puzzle. On the third Friday of every month, we also host a dance and social party.

We provide refreshments and a dance floor, while DJ Kevin Burland provides music to dance.



Whether you like to dance or just want to come socialize, this is a great opportunity to meet new people!

Save the date! On June 2, we will be partnering with The New American Dream Foundation for the first of many Cultural Celebrations to be held at Elmwood Hall. This kickoff event will focus on Brazil’s traditions, foods, and entertainment. We will have a lunch filled with traditional Brazilian foods, followed by a concert by world renowned recording artist Jose Paulo. Reservations are limited and can be made by calling the senior center.

Whatever your interest is, there is something for everyone at The Elmwood Hall Danbury Senior Center. Remember, the Elmwood Hall Danbury Senior Center, located at 10 Elmwood Place in Danbury, is open Monday-Friday 8:30am-4:30pm. Membership is FREE to all those 60+ (regardless of whether you live in Danbury or not). We would love to see you very soon! For more information visit www.danburyseniors.org

This article was written by Matt Austin, Program Coordinator at the Elmwood Hall Danbury Senior Center.

Traduzido por Alisson Ziza

PORTUGUÊS

Elmwood Hall Trará Oportunidades Infinitas para Nossos Membros Mais Idosos

Dizem que maio é o mês “do sol, do desabrochar das flores e das oportunidades infinitas”. Isso está bem perto da verdade no Centro dos Idosos Elmwood Hall de Danbury de. Elmwood Hall se compromete a trazer oportunidades infinitas para nossos idosos o ano todo. Seja aprendendo novas habilidades, fazendo novos amigos ou se tornando eternos aprendizes, há

um pouco de tudo para todos. Participe conosco no dia 9 de maio às 13h numa palestra de almoço e aprendizado em parceria com a Edward Jones Financial sobre como fazer seu dinheiro durar. Ouça um especialista para planejar sua aposentadoria e como cuidar melhor de seu dinheiro enquanto você envelhece. Temos dois outros programas em nossa série de palestras de maio. No dia

7 de maio às 14h, o autor Mike Virgintino estará conosco para discutir a ascensão e a queda do primeiro (e último) parque de diversões da Cidade de Nova York, Freedomland USA. Venha ouvir a fascinante história por trás de um dos parques temáticos mais notórios de New England. Maio também é o mês de honrar nossos veteranos. Temos diversas atividades planejadas para isso, inclu-

indo uma palestra sobre a história das Forças Armadas dos E.U.A. O Historiador Art Gottlieb estará conosco no dia 16 de maio às 13h para fazer essa discussão interessante. Em qualquer idade, mas principalmente quanto mais envelhecemos, nossa saúde e bem-estar são extremamente importantes. Além de nossos serviços diários como yoga, tai chi e treino de força, maio também

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

terá algumas aulas de bem-estar especializadas. No dia 13 de maio às 13h, apresentaremos um programa de gestão de remédios em parceria com a Associação das Enfermeiras Visitantes de Ridgefield (RVNA). Esse programa lhe ajudará a descobrir diversas formas de cuidar de seus remédios de forma simples e tranquila em seu cotidiano. Também daremos boas-vindas a Lisa Tancredi, fundadora do Grupo Feel Better de Ridgefield, para uma aula de meditação orientada no dia 14 de maio às 14h30. Estudos demonstraram que a conexão social tem um grande impacto sobre nossa saúde e bem-estar. No Elmwood

Hall, fornecemos mais do que apenas aulas; fornecemos um espaço social, um lugar onde você pode simplesmente visitar, tomar uma xícara de café e fazer novos amigos. Nosso Café Sugar Hollow está aberto todos os dias, das 08h30 às 16h30 para que você possa visitar. Leia o jornal, discuta eventos atuais com outros membros da comunidade, ou encontre um cantinho tranquilo para ler um livro ou resolver um quebra-cabeças. Na terceira sexta-feira de todo mês, também apresentamos uma dança e uma festa social. Fornecemos refrescos e um salão de danças, enquanto o DJ Kevin Burland toca

uma música para dançarmos. Se você gosta de dançar ou simplesmente se socializar, é uma ótima oportunidade para conhecer novas pessoas! Marque a data! No dia 2 de junho, realizaremos a primeira de muitas Celebrações Culturais em parceria com a The New American Dream Foundation no Elmwood Hall. Esse evento de partida focará em tradições, culinária e entretenimento brasileiro. Teremos um almoço repleto de pratos tradicionais brasileiros, acompanhado de um show do artista mundialmente renomado José Paulo. As reservas são limitadas e podem ser feitas apenas ligando para o centro dos idosos.

Seja lá qual for seu interesse, há um pouco de tudo para todos no Centro dos Idosos Elmwood Hall de Danbury. Lembre-se, o Centro dos Idosos Elmwood Hall de Danbury, localizado em 10 Elmwood Place em Danbury, está aberto de segunda a sexta das 08h30 às 16h30. A associação é GRÁTIS para todos acima dos 60 anos (independentemente se você mora ou não em Danbury). Adoraríamos ver você em breve! Para mais informações, acesse www.danburyseniors.org.

Este artigo foi escrito por Matt Austin, Coordenador de Programas do Centro dos Idosos de Danbury.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Elmwood Hall se Esfuerza por Ofrecer Infinitas Posibilidades a Nuestros Miembros Mayores

“Mayo también es un mes para honrar a nuestros veteranos. Tenemos previstas diversas actividades para ello, entre ellas una conferencia sobre la historia de las Fuerzas Armadas de EE.UU.”

Se ha dicho que mayo es el mes del “sol, flores e infinitas posibilidades”. En ningún otro lugar es más cierto que en Elmwood Hall Danbury Senior Center. Elmwood Hall se esfuerza por brindar infinitas posibilidades a nuestros miembros mayores durante todo el año. Ya sea aprendiendo una nueva habilidad, haciendo nuevos amigos o convirtiéndose en un aprendiz permanente, hay algo para todos.

Únase a nosotros el 9 de mayo a la 1 p. m., mientras nos asociamos con Edward Jones Financial para un almuerzo y un taller de aprendizaje sobre cómo hacer que su dinero dure. Escuche a un experto sobre la planificación de su jubilación y cómo administrar su dinero a medida que envejece. Tenemos otros dos programas en nuestra serie de conferencias de mayo.

El 7 de mayo a las 2:30 p. m., el autor Mike Virgintino se unirá a nosotros para analizar el ascenso y la caída del primer (y último) parque de diversiones de la ciudad de Nueva York, Freedomland USA. Venga a escuchar la fascinante historia detrás de uno de

los parques temáticos más famosos de Nueva Inglaterra.

Mayo también es un mes para honrar a nuestros veteranos. Tenemos previstas diversas actividades para ello, entre ellas una conferencia sobre la historia de las Fuerzas Armadas de EE. UU. El historiador Art Gottlieb se unirá a nosotros el 16 de mayo a la 1 p. m. para esta interesante charla.

A cualquier edad, pero especialmente a medida que envejecemos, nuestra salud y bienestar son sumamente importantes. Además de nuestras ofertas diarias como yoga, tai chi y entrenamiento de fuerza, mayo nos traerá algunas clases especializadas en bienestar.

El 13 de mayo a la 1 p.m., nos asociaremos con la Asociación de Enfermeras Visitantes de Ridgefield (RVNA) para presentar un programa sobre manejo de medicamentos. Este programa lo ayudará a descubrir una variedad de consejos diseñados para hacer que administrar sus medicamentos sea una parte simple y libre de estrés de su vida diaria. También daremos la bienvenida a Lisa Tancredi, fundadora de The Feel

Better Group de Ridgefield, a una clase de meditación guiada el 14 de mayo a las 2:30 p.m.

Los estudios han demostrado que la conexión social tiene un gran impacto en nuestra salud y bienestar. En Elmwood Hall, ofrecemos más que solo clases; Ofrecemos un espacio de reunión, un lugar donde puedes venir a tomar una taza de café y hacer nuevos amigos. Nuestro Sugar Hollow Café abre todos los días, de 8:30 a. m. a 4:30 p. m., para hacer precisamente eso. Lea el periódico, discuta eventos actuales con otros miembros de la comunidad o busque un rincón tranquilo para simplemente disfrutar de un libro o un rompecabezas.

El tercer viernes de cada mes, organizamos un baile y una fiesta social.

Ofrecemos refrigerios y una pista de baile, mientras que el DJ Kevin Burland ofrece música para bailar. Ya sea que le guste bailar o simplemente quiere socializar, es una gran oportunidad para conocer gente nueva!

¡Reserva! El 2 de junio, nos asociaremos con The New American Dream Foundation para la

primera de muchas celebraciones culturales que se llevarán a cabo en Elmwood Hall. Este evento inaugural se enfocará en las tradiciones, comida y entretenimiento de Brasil. Tendremos un almuerzo lleno de comidas tradicionales brasileñas, seguido de un concierto del artista de renombre mundial José Paulo. Las reservas son limitadas y se pueden hacer llamando al centro para personas mayores.

Cualquiera que sea su interés, hay algo para todos en The Elmwood Hall Danbury Senior Center. Recuerde, el Centro para personas mayores de Elmwood Hall Danbury, ubicado en 10 Elmwood Place en Danbury, está abierto de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 4:30 p. m. La membresía es GRATUITA para todos los mayores de 60 años (no importa si vive en Danbury o no). ¡Nos encantaría verle muy pronto! Para más información, visite www.danburyseniors.org.

Este artículo fue escrito por Matt Austin, Coordinador de Programas en Danbury Senior Center.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Mental Health Crisis

By Robert B. Golenbock

I am not a mental health expert, and I am not prepared to tell anyone how to solve the present crisis of mental health problems among our children and adolescents. I can tell you that it is a crisis, especially when both our local newspaper and national magazines have articles that bring the facts to our attention. My suggestions come from those who are experts.

First of all, we need to face the problem. The numbers of children dying from suicide or attempted suicide continues to climb. We are seeing children of every socioeconomic status unable to cope not just in Connecticut, but all over the country. And there is a need for more resources. Trained mental health professionals will not show up just because we want them to, and access to care for many children is frequently unavailable.

The April 8, 2024 issue of People Magazine published some disturbing statistics. For example, the suicide rate among girls has increased 134 percent since 2010. Quoting the author of *The Anxious Generation*, Jonathan Haidt, the magazine points to excessive smartphone and social media use as the culprit, noting that “46% of teens are online almost constantly – double the 2015 figure.”

What is the solution? It is both obvious and challenging: no phones in school and no smartphones for middle-school kids. If



middle schoolers need to communicate, give them a flip phone. If you want to safeguard your children, you must meet with other parents and plan collectively. You also need to communicate with your pediatrician if you are concerned that your child may be anxious or depressed.

Communicating with your child about feelings should start very early. You need to understand the nature of bullying and cyber-bullying in middle school. Ask your child to explain it to you if you're not familiar with what goes on. Believe me, you will learn a lot if you ask. Be aware of

who your child's friends are, with whom they hang out, and what they do after school. Ask about the use of drugs, alcohol, and cigarettes in their school, without accusing them. Your child does not need you to be a friend, but you do need to keep the lines of communication open. If kids think their parents are only interested in punishing them for their missteps, they will never let on that they are in trouble. Parents can set guidelines without being hurtful.

Finally, keep numbers for emergency help lines handy. In an emergency, dial 911. A 24-hour

suicide helpline, 988, is available in English and Spanish. In Connecticut, you can access Kids In Crisis. Their 24-hour helpline is 203-661-1911.

Robert B. Golenbock, MD, is currently retired. He has cared for children in the Danbury area for 43 years, including at the Center for Pediatric Medicine. The CPM is located at 107 Newtown Rd, #1D, Danbury, CT, 06810. For more information, please call (203) 790-0822 or visit <https://centerforpediatricmedct.com>.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Crise de Saúde Mental

Eu não sou especialista em saúde mental, e não estou preparado para dizer a alguém como resolver a crise atual de problemas de saúde mental em nossas crianças e adolescentes. Posso lhe dizer que é uma crise, principalmente se a mídia local e nacional está publicando artigos chamando nossa atenção aos fatos. Minhas sugestões vêm daqueles que são sim especialistas.

Antes de tudo, precisamos enfrentar o problema. Os números de crianças que estão morrendo por suicídio ou tentativas de suicídio continuam subindo. Estamos vendo crianças de todo status socioeconômico sendo incapazes de lidar com problemas emocionais, não só em Connecticut, mas no país todo. Há uma necessidade urgente para mais recursos. Os profissionais de saúde mental

treinados não aparecerão surgir só porque desejamos, e o acesso aos cuidados para muitas crianças geralmente está indisponível.

A edição de 8 de abril de 2024 da People Magazine publicou algumas estatísticas perturbadoras. Por exemplo, a taxa de suicídios entre garotas aumentou 134 por cento desde 2010. Citando o autor do livro *The Anxious Generation* (A Geração Ansiosa), Jonathan

Haidt, a revista aponta ao uso excessivo de smartphones e redes sociais como principal culpado, observando que “46% dos adolescentes estão online quase que constantemente – o dobro dos números de 2015”.

Qual a solução? É tão óbvia quanto difícil: sem celulares na escola e sem smartphones para crianças no ensino médio. Caso as crianças no ensino médio pre-

O QUE VOCÊ DEVE SABER

cisem se comunicar, dê um celular básico.

Se você quer proteger seus filhos, você deve se reunir com outros pais e planejar tudo de forma coletiva. Você também precisa comunicar ao seu pediatra todas as preocupações que tiver sobre seu filho se ele se sentir ansioso ou deprimido.

Se comunicar com seu filho sobre seus sentimentos deve ocorrer o mais cedo possível. Você deve entender a natureza do bullying e do cyber-bullying no ensi-

no médio. Peça para que seu filho lhe explique se você não souber do que está acontecendo. Confie em mim, você aprenderá muito se perguntar. Saiba quem são os amigos de seus filhos, com quem estão passeando, e o que fazem depois das aulas.

Pergunte sobre o uso de drogas, álcool e cigarros em sua escola, sem acusá-los. Seus filhos não precisam que você seja amigo deles, mas você precisa manter as linhas de comunicação abertas. Se os filhos tiverem a impressão

de que seus pais só estão interessados em castigá-los por seus erros, eles nunca os deixarão saber quando estiverem em apuros. Os pais devem impor regras de forma saudável.

Por fim, anote os números das linhas diretas de emergência. Em caso de emergência, disque 911. Uma linha direta contra o suicídio de 24 horas está aberta em inglês e em espanhol discando 988.

Em Connecticut, você pode acessar a Kids In Crisis, discando a linha direta de 24 horas,

203-661-1911.

Robert B. Golenbock, MD, está atualmente aposentado. Ele cuidou de crianças na área de Danbury por 43 anos, incluindo no Centro de Medicina Pediátrica. O CPM está localizado no endereço 107 Newtown Road #1D, Danbury, CT 06810. Para mais informações, ligue para (203) 790-0822 ou acesse <https://centerforpediatricmedct.com>.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Crisis de Salud Mental



No soy un experto en salud mental y no estoy preparado para decir a nadie cómo resolver la actual crisis de problemas de salud mental entre nuestros niños y adolescentes. Pero puedo decirles que es una crisis, especialmente cuando vemos en nuestro periódico local y las revistas nacionales artículos que llaman nuestra atención sobre estos hechos. Mis sugerencias provienen de quienes son expertos.

En primer lugar, debemos afrontar el problema. El número de niños que mueren por suicidio o intento de suicidio sigue aumentando. Estamos viendo niños de todos los niveles socioeconómicos que no pueden arreglárselas no sólo en Connecticut, sino en todo el país. Y se necesitan más recursos. Los profesionales capacitados en salud mental no aparecerán solo porque lo deseemos,

y con frecuencia muchos niños no tienen acceso a la atención médica.

La edición del 8 de abril de 2024 de la revista People publicó algunas estadísticas inquietantes. Por ejemplo, la tasa de suicidio entre las niñas ha aumentado un 134 por ciento desde 2010. Citando al autor de The Anxious Generation, Jonathan Haidt, la revista señala como culpable el uso excesivo de teléfonos inteligentes y de las redes sociales, señalando que “el 46% de los adolescentes están en línea casi constantemente: el doble que en 2015”.

¿Cuál es la solución? Es a la vez obvio y desafiante: no hay teléfonos en la escuela ni teléfonos inteligentes para los niños de secundaria. Si los estudiantes de secundaria necesitan comunicarse, deles un teléfono plegable. Si desea proteger a sus hijos, debe reunirse con otros padres y plani-

ficar colectivamente. También debe comunicarse con su pediatra si le preocupa que su hijo pueda estar ansioso o deprimido.

La comunicación con su hijo sobre sus sentimientos debe comenzar desde muy temprano. Es necesario comprender la naturaleza del acoso y el ciberacoso en la escuela secundaria. Pídale a su hijo que le explique si no está familiarizado con lo que sucede. Créame, aprenderá mucho si le pregunta. Esté consciente de quiénes son los amigos de su hijo, con quién salen y qué hacen después de la escuela. Pregunte sobre el uso de drogas, alcohol y cigarrillos en su escuela, sin acusarlos. Su hijo no necesita que usted sea su amigo, pero usted sí necesita mantener abiertas las líneas de comunicación. Si los niños piensan que sus padres sólo están interesados en castigarlos por sus errores, nunca de-

jarán ver que están en problemas. Los padres pueden establecer pautas sin resultar hirientes.

Por último, tenga a mano los números de las líneas de ayuda de emergencia. En caso de emergencia, marque el 911. Una línea de ayuda para suicidas las 24 horas, el 988, está disponible en inglés y español. En Connecticut, puede acceder a Kids In Crisis; su línea de ayuda las 24 horas es 203-661-1911.

Robert B. Golenbock, MD, está actualmente jubilado. Ha cuidado a niños en el área de Danbury durante 43 años, incluso en el Centro de Medicina Pediátrica. El CPM está ubicado en 107 Newtown Road, #1D, Danbury, CT, 06810. Para más información, llame al (203) 790-0822 o visite <https://centerforpediatricmedct.com>.



**Our Spanish and Portuguese speaking team is ready to help you!
 Left to right: Jonathan Figueroa (Sales Manager), Carlos Rocha, Dan Pawilcz,
 Ana Spencer, Rick Reid and Ray Jimenez**

**Save up to \$3,000
 on select new in stock Toyota models**

**As a “thank you” for being a Tribuna reader, please
 scan the code below to access an additional offer!**



Discount and offer only valid until May 31, 2024. Discount and offer only valid on select in stock new Toyota models. Example vehicle eligible for \$3,000 discount based on 2024 Toyota Crown Platinum - Stock #T2662 MSRP before discount \$55,973. See dealer for more details. Prior deals do not apply.

Must scan code and complete form in order to receive additional offer.



VENTURALAW™

ADVOGADOS DE ACIDENTES

Nós falamos **Espanhol** e **Português** e conhecemos a sua cultura.
Atendendo as famílias de Connecticut há **mais de 65 anos**.

VOCÊ SE FERIU EM UM ACIDENTE?

Nós nos especializamos em:

- **ACIDENTES DE CARRO**
- **ACIDENTES DE MOTO**
- **QUEDAS**
- **MORDIDA DE CACHORRO**
- **LESÕES PESSOAIS**
- **E MAIS!**

Ligue agora para uma
CONSULTA GRATUITA!

203-800-8000



Danbury • Bridgeport • Hartford • Norwalk • New York
venturalaw.com • [@venturalaw](https://www.instagram.com/venturalaw) • 235 Main Street, Danbury, CT 06810