



MAR. 05 - APR. 01, 2025 | YEAR XXVI | ISSUE 550 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish

WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT THE ALIEN REGISTRATION REQUIREMENT



REQUISITO DE REGISTRO OBRIGATÓRIO
DE ESTRANGEIROS | PG. 05

REQUISITO DE REGISTRO DE
EXTRANJEROS | PG. 06

Page. 4

CONSUMER

Be Aware: Think Before You “Buy Now”! | Pg. 14



EM PORTUGUÊS

CT Paid Leave:
Saiba Quais Documentos
São Necessários para
Solicitar os Benefícios
| Pg. 08



EN ESPAÑOL

Medidas Esenciales
para Prevención del
Sarampión, una Infección
Viral Altamente
Contagiosa | Pg. 26

De Volta aos Anos 90: Rock pelo Autismo | Pg. 17

De Vuelta a los 90s: Rockin' for Autism | Pg. 18

SEGURANÇA PÚBLICA

Prefeito Alves Toma Medidas para Aumentar a
Segurança no Trânsito de Danbury | Pg. 23

PADRES & NIÑOS

Padres Deben Apoyar el Arte Creativo con Niños
en Edad Preescolar | Pg. 36

Effortless Banking for Your Busy Life.

Helping you reach your goals.

- Personal Checking & Savings
- Home Loans & Mortgages
- Auto & Personal Loans
- Money Market & Retirement Accounts

IvesBank.com
844.723.2265

NMLS #763547

Member FDIC 



Tu adolescente está detrás del volante pero



TÚ TIENES EL CONTROL.

Habla con tus hijos sobre las reglas para el camino.

ponerse el cinturón | manejar despacio | no textear
| no alcohol o drogas | limitar pasajeros



AMPLIE SEU ALCANCE

ANUNCIE CONOSCO!





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 Palmares
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.

PUBLIC ANNOUNCEMENT

Consumer Alert: Verify Credentials, and Only Hire Licensed Contractors to Do Work on Your Home!

The Department of Consumer Protection is reminding members of the public that it is critical to verify the credentials of any contractor they are considering hiring. The credentials should match the individual’s identity, as well as be appropriate for the scope of work to be completed. Licensed

individuals may not “sell” or otherwise transfer their credentials to an unqualified or unlicensed person. Licenses are issued by the Department of Consumer Protection only after an applicant has satisfied all education and training requirements.

Consumers and building officials can utilize the state’s public

eLicense portal, <https://www.elicense.ct.gov/>, to check the status of any credential issued by the Department of Consumer Protection.

Building officials or consumers who need additional guidance can email dcp.occupationalenforcement@ct.gov.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Alerta ao Consumidor: Verifique as Credenciais, Contrate Apenas Empreiteiros Licenciados para Trabalhar em Sua Casa

O Departamento de Proteção do Consumidor lembra o público que é crítico verificar as credenciais de qualquer empreiteiro antes de contratá-lo.

As credenciais devem validar a identidade da pessoa, além de ser apropriadas para o escopo de trabalho a ser realizado. Os empreiteiros licenciados não devem “vender”

ou transferir de alguma forma suas credenciais a pessoas desqualificadas ou sem licença. As licenças são emitidas pelo Departamento de Proteção do Consumidor somente após o requerente atender a todos os requisitos de educação e treino.

Os consumidores e proprietários podem utilizar o portal estadual público eLicense, [https://www.](https://www.elicense.ct.gov/)

[elicense.ct.gov/](https://www.elicense.ct.gov/), para validar o status de qualquer credencial emitida pelo Departamento de Proteção do Consumidor.

Os consumidores e proprietários que precisarem de mais orientações podem enviar um e-mail para: dcp.occupationalenforcement@ct.gov.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Alerta al Consumidor: Verifique las Credenciales, Contrate Solo a Contratistas con Licencia para Realizar Trabajos en su Hogar

El Departamento de Protección al Consumidor le recuerda al público que es fundamental verificar las credenciales de cualquier contratista que estén considerando contratar.

La credencial debe coincidir con la identidad de la persona, así como ser apropiada para el alcance del trabajo que se realizará. Las personas con licencia no pueden “vender” ni

transferir de otro modo sus credenciales a una persona no calificada o sin licencia. El Departamento de Protección al Consumidor emite las licencias solo después de que el solicitante haya cumplido con todos los requisitos de educación y capacitación.

Los consumidores y funcionarios de construcción pueden utilizar el portal público de licencias elec-

trónicas del estado, <https://www.elicense.ct.gov/>, para verificar el estado de cualquier credencial emitida por el Departamento de Protección al Consumidor.

Los funcionarios de construcción o consumidores que necesiten orientación adicional pueden enviar un correo electrónico a dcp.occupationalenforcement@ct.gov.

COVER

Alien Registration Requirement: What You Need to Know

By Tribuna Staff



Secretary of the Department of Homeland Security
Kristi Noem in an ICE raid in New York , NY

In the last week of February, the United States Citizenship and Immigration Services (USCIS) announced a proposed alien registration requirement. This requirement mandates many foreign nationals present in the United States to submit an online registration and undergo fingerprinting. Individuals over the age of 18 must carry proof of registration at all times.

This alien registration requirement stems from President Trump's executive order issued on January 20, 2025, titled "Protecting the American People Against Invasion." Section 7 of this executive order, titled "Identification of Unregistered Illegal Aliens," mandates that "unregistered" aliens must comply with a 1952 statute that mandates the registration and fingerprinting of certain foreign nationals who are not registered in the United States.

The 1952 statute, known as the McCarran-Walter Act, was established during the Cold War amid growing concerns about national security, immigration, and the potential influence of communist subversion in the United States.

Heidi Altman, vice president of policy at the National Immigration Law Center (NILC), responded to the Trump administration's announcement by stating, "The Trump administration's registry announcement harkens back to shameful episodes in U.S. history of government-sanctioned discrimination against immigrants and people of color. All of us must reject this transparent attempt to criminalize, entrap, and spread more fear and confusion in our communities. No good has ever come out of forced registries that subject people to racial profiling and set up entire communities to be targeted for detention and deportation."

In its announcement, USCIS emphasizes, "No alien will have an excuse for failure to comply with this law." Furthermore, "Failure to comply will result in criminal and civil penalties, up to and including misdemeanor prosecution and the payment of fines."

The rules outlined in sections 1306(a) and 1304 of Title 8 of the U.S. Code, established by the Alien Registration Act of 1940, impose serious consequences on individuals

who fail to register as required. According to section 1306(a), a non-citizen who does not register with the government, such as a parent failing to register their child under 14, within 30 days can face a federal misdemeanor charge, with a maximum penalty of six months in jail and/or a fine of up to \$1,000. Section 1304 also requires that adults carry proof of their registration, or they risk a misdemeanor and a fine of up to \$100. It is crucial to be aware of these requirements, as they can significantly impact people's lives.

Alien Registration Requirement

Many foreign nationals currently in the United States are already considered "registered" if they were inspected and admitted upon entry, have applied for a benefit after entering, or have been placed in removal proceedings. With certain exceptions, the foreign nationals who must comply with this requirement if they remain in the United States for 30 days or longer include:

- Individuals who were not inspected and lawfully admitted upon entering the United States;
- Visitors from Canada who en-

tered by land and were not inspected;

- Foreign nationals who applied for Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA), Temporary Protected Status (TPS), or similar benefit programs not listed in 8 C.F.R. § 264.1(a), and who were not inspected and admitted to the United States, nor issued an employment authorization document (EAD).

Registration must be completed by individuals subject to the alien registration requirement as follows:

- All aliens aged 14 or older who were not registered and who remain in the United States for 30 days or longer must apply before the expiration of those 30 days.

- Parents and legal guardians of aliens younger than 14 who have not been registered and remain in the United States for 30 days or longer must apply before the expiration of those 30 days.

- Any alien, whether previously registered or not, who turns 14 years old while in the United States within 30 days after their 14th birthday.

Foreign Nationals Exempt from the Registration Requirement

According to the USCIS an-

COVER

nouncement, foreign nationals who have already “registered” and are therefore exempt from this requirement include:

- Lawful permanent residents;
- Aliens paroled into the United States under section INA 212(d) (5), even if the period of parole has expired;
- Aliens admitted to the United States as nonimmigrants with an issued Form I-94 or I-94W (either paper or electronic), even if their period of admission has expired;
- All aliens present in the United States who were issued immigrant or nonimmigrant visas prior to arrival;
- Aliens placed into removal proceedings by the Department of Homeland Security (DHS);
- Aliens who have been issued an employment authorization document (EAD);
- Aliens who have applied for lawful permanent residence using Forms I-485, I-687, I-691, I-698, I-700, even if those applications

were denied;

- Aliens issued Border Crossing Cards.

Proof of Registration

According to recent announcements, all foreign nationals over the age of 18 are required to carry proof of registration and must keep it in their possession at all times. It is assumed that USCIS intends for this to be a mandatory requirement for individuals aged 18 and older.

What Happens Now?

The USCIS announcement states that the Department of Homeland Security (DHS) will “soon announce” a form and process for registration that must be completed. USCIS advises foreign nationals subject to this requirement that there is currently no requirement to create a USCIS Online Account. However, many attorneys and organizations advise foreign nationals to postpone creating one until more details are available.

A fact sheet from NILC titled

“Non-Citizen Registration Requirement in Trump Day 1 Executive Order” predicts that the Trump administration aims to exploit outdated registration laws to criminalize individuals who are undocumented. Moreover, the administration may attempt to use registration as a means to target individuals with temporary status for detention and deportation. This includes those individuals who entered under Biden-era parole programs designed for individuals escaping instability and violence in countries such as Cuba, Haiti, Nicaragua, and Venezuela, as well as those with Temporary Protected Status and pending asylum claims.

“If federal prosecutors were to charge someone without authorized status under one of the registration-related federal criminal statutes (U.S. Code Title 8, Sections 1304(e) and 1306), they might be able to mount an impossibility defense. Currently, there is no process for individuals without status

to register. This situation would also pertain to individuals with authorized status not covered by the registration regulations.”

The fact sheet further suggests that any attempts by the Trump administration to establish a registration system for non-citizens who were previously unable to register would likely focus on identifying and targeting individuals for detention and deportation. Such actions could evoke one of the most disgraceful episodes in American history, in which government registration data on Japanese non-citizens was used to forcibly intern thousands, including many U.S. citizens of Japanese descent.

Community members with questions about registration and its potential impacts should consult trusted immigration lawyers.

Tribuna will continue to monitor and provide additional updates related to the Alien Registration Requirement.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Requisito de Registro Obrigatório de Estrangeiros: O Que Você Deve Saber

Na última semana de fevereiro, o escritório do Serviços de Cidadania e Imigração dos Estados Unidos (USCIS) anunciou uma proposta de requisito de registro de estrangeiros. Tal requisito obriga vários estrangeiros presentes nos Estados Unidos a se registrar e ter suas impressões digitais registradas online. Pessoas acima dos 18 anos devem portar comprovantes de seu registro a todo instante.

Esse requisito de registro de estrangeiros vem do decreto do Presidente Trump emitido no dia 20 de janeiro de 2025, intitulado “Protegendo o Povo Americano de Invasão.”

A Seção 7 desse decreto, intitulada “Identificação de Estrangeiros Ilegais Não-Registrados,” rege que os estrangeiros “não-registrados” cumpram com um estatuto de 1952 obrigando o registro da impressão digital de pessoas de certas origens estrangeiras não registradas nos

Estados Unidos.

O estatuto de 1952, conhecido como a Lei de McCarran-Walter, foi estabelecido durante a Guerra Fria, abordando preocupações crescentes sobre a segurança nacional, a imigração e a possível influência de uma subversão comunista nos Estados Unidos.

Heidi Altman, vice presidente de política no Centro Nacional de Direito de Imigração (NILC), respondeu ao anúncio da administração Trump, declarando, “O anúncio da administração Trump remete a episódios vergonhosos na história dos Estados Unidos de discriminação sancionada pelo governo contra imigrantes e pessoas de cor. Todos devemos rejeitar essa tentativa clara de criminalizar, prender e propagar mais medo e confusão em nossas comunidades. Nada de bom viria de registros forçados que submetem o povo à discriminação racial e definem comunidades inteiras como alvos de prisão e deportação.”

Em seu anúncio, o USCIS enfatizou, “Nenhum estrangeiro terá desculpa para desobedecer a essa lei.” Além disso, “O desobedecimento resultará em sanções penais e civis, inclusive até ações penais por delito leve e pagamento de multas.”

As regras destacadas nas seções 1306(a) e 1304 do Título 8 do Código dos E.U.A., estabelecido pela Lei de Registro de Estrangeiros de 1940, impõem consequências graves sobre pessoas que não cumprem com o registro obrigatório. De acordo com a seção 1306(a), um não-cidadão que não se registrar com o governo, como por exemplo, um pai que não registrou seu filho abaixo de 14 anos, dentro de 30 dias, pode sofrer ações penais por delito leve, com uma pena máxima de seis meses na prisão e/ou uma multa de até \$1.000.

A seção 1304 também exige que os adultos portem comprovantes de seu registro, ou arrisquem ações penais por delito leve e uma multa de

até \$100. É crucial conhecer esses requisitos, que podem prejudicar gravemente as vidas das pessoas.

Requisito de Registro de Estrangeiros

Muitos estrangeiros atualmente presentes nos Estados Unidos já são considerados “registrados” caso inspecionados e aceitos na entrada, tenham solicitado benefícios após a entrada, ou tenham sido incluídos em processos de deportação. Com certas exceções, os estrangeiros que devem cumprir com esse requisito caso permaneçam nos Estados Unidos por 30 dias ou mais incluem:

- Pessoas que não foram inspecionadas e aceitas legalmente após entrar nos Estados Unidos;
- Visitantes do Canadá que vieram por terra e não foram inspecionados;
- Estrangeiros que se inscreveram no programa de Ação Diferida para Chegadas na Infância (DACA), Status Temporário de Protegido

CAPA

(TPS), ou outros programas de benefícios semelhantes não listados no 8 C.F.R. § 264.1(a), e que não foram inspecionados e aceitos nos Estados Unidos, nem receberam um documento de autorização para trabalho (EAD).

O registro deve ser completo por pessoas sujeitas ao requisito de registro de estrangeiros nas seguintes normas:

- Todos os estrangeiros acima dos 14 anos de idade que não foram registrados e permanecem nos Estados Unidos por 30 dias ou mais devem se registrar antes do vencimento desses 30 dias.

- Os pais e guardiões legais dos estrangeiros menores de 14 anos de idade que não se registraram e permanecem nos Estados Unidos por 30 dias ou mais devem se registrar antes do vencimento desses 30 dias.

- Qualquer estrangeiro, previamente registrado ou não, que completa 14 anos de idade, presente nos Estados Unidos dentro de 30 dias após seu 14º aniversário.

Estrangeiros Isentos do Requisito de Registro

De acordo com o anúncio do USCIS, os estrangeiros que já estão “registrados” e isentos do requisito incluem:

- Residentes permanentes legais;
- Estrangeiros em liberdade

condicional nos Estados Unidos sob a seção INA 212(d)(5), mesmo que o período de liberdade condicional tenha vencido;

- Estrangeiros aceitos nos Estados Unidos como não-imigrantes pelo Formulário I-94 ou I-94W (seja em papel ou digital), mesmo que o período de admissão tenha vencido;

- Todos os estrangeiros presentes nos Estados Unidos que receberam vistos de imigrante ou não-imigrante antes de sua chegada;

- Estrangeiros inclusos em processos de deportação pelo Departamento de Segurança Interna (DHS);

- Estrangeiros que receberam um documento de autorização para trabalho (EAD);

- Estrangeiros que solicitaram a residência permanente legal pelos Formulários I-485, I-687, I-691, I-698, I-700, mesmo que esses pedidos tenham sido negados;

- Estrangeiros que receberam Cartões de Passagem de Fronteira.

Comprovante de Registro

De acordo com os anúncios recentes, todos os estrangeiros acima dos 18 anos de idade devem portar comprovantes de registro a todo instante.

Presume-se que o USCIS pretende que este seja um requisito obrigatório para indivíduos com 18 anos ou mais.

O Que Acontecerá Agora?

O anúncio do USCIS declara que o Departamento de Segurança Interna (DHS) “anunciará em breve” um formulário e processo de registro que deve ser completado. O USCIS adverte aos estrangeiros sujeitos a esse requisito que não há necessidade atual de criar uma Conta Online no website do USCIS. Entretanto, muitos advogados e organizações aconselham os estrangeiros a evitar criar uma conta até que mais detalhes estejam disponíveis.

O documento informativo do NILC intitulada “Requisito de Registro de Estrangeiros no Decreto de 1º Dia de Trump” prevê que a administração Trump utilizará leis de registro ultrapassadas para criminalizar pessoas não-documentadas. Além disso, que a administração tentará usar o registro como meio para prender e deportar pessoas com status temporário.

Incluindo pessoas aceitas no país sob os programas de liberdade condicional da era Biden, criados para pessoas que fugiram da instabilidade e violência de países como Cuba, Haiti, Nicarágua, e Venezuela, além daqueles com Status Temporário de Protegido e pedidos de asilo pendentes.

“Se os procuradores federais tentarem criminalizar alguém sem

status autorizado sob um dos estatutos penais federais relacionados ao requisito de registro (Código dos E.U.A., Título 8, Seções 1304(e) e 1306), eles poderão utilizar uma defesa de impossibilidade. Atualmente, não há processo para pessoas sem status autorizado. Essa situação também abrangeria pessoas com status autorizado não cobertas pelos requisitos de registro.”

O documento informativo ainda sugere que todas as tentativas da administração Trump de estabelecer sistemas de registro para não-cidadãos que antes eram incapazes de se registrar, possivelmente, serão usadas como meios para prender e deportar indivíduos.

Tais ações poderiam retratar um dos episódios mais infames da história americana, em que dados de registros federais sobre os estrangeiros japoneses foram utilizados para prender milhares à força, incluindo vários cidadãos americanos de descendência japonesa.

Os membros da comunidade com dúvidas relacionadas ao registro e seus possíveis impactos devem consultar advogados de imigração confiáveis.

O Tribuna continuará monitorando e fornecendo mais atualizações sobre o Requisito de Registro de Estrangeiros.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Requisito de Registro de Extranjeros: Lo que Necesita Saber

En la última semana de febrero, el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de EE. UU. (USCIS) anunció una propuesta de requisito de registro de extranjeros. Este requisito obliga a muchos ciudadanos extranjeros presentes en EE. UU. a presentar un registro en línea y someterse a la toma de huellas dactilares. Las personas mayores de 18 años deben llevar consigo un comprobante de registro en todo momento.

Este requisito de registro de extranjeros se deriva de la orden ejecutiva del presidente Trump emitida el 20 de enero de 2025, titulada “Protegiendo al Pueblo Estadounidense

Contra la Invasión”.

La sección 7 de esta orden ejecutiva, titulada “Identificación de Extranjeros Ilegales No Registrados”, exige que los extranjeros “no registrados” cumplan con un estatuto de 1952 que exige el registro y toma de huellas dactilares de ciertos ciudadanos extranjeros que no están registrados en los Estados Unidos. La ley de 1952, conocida como la Ley McCarran-Walter, se estableció durante la Guerra Fría en medio de crecientes preocupaciones sobre la seguridad nacional, la inmigración y la posible influencia de la subversión comunista en los Estados Unidos.

Heidi Altman, vicepresidenta de políticas del Centro Nacional de Leyes de Inmigración (NILC), respondió al anuncio de la administración Trump diciendo: “El anuncio del registro de la administración Trump evoca episodios vergonzosos en la historia de los Estados Unidos de discriminación sancionada por el gobierno contra inmigrantes y personas de color. Todos debemos rechazar este intento transparente de criminalizar, atrapar y difundir más miedo y confusión en nuestras comunidades. Nunca ha salido nada bueno de los registros forzados que someten a las personas a perfiles raciales y hacen que comunidades en-

teras sean el blanco de detenciones y deportaciones”.

En su anuncio, el USCIS enfatiza: “Ningún extranjero tendrá una excusa para no cumplir con esta ley”. Además, “El incumplimiento resultará en sanciones penales y civiles, que pueden incluir procesamiento por delito menor y pago de multas”.

Las normas descritas en las secciones 1306(a) y 1304 del Título 8 del Código de los Estados Unidos, establecidas por la Ley de Registro de Extranjeros de 1940, imponen graves consecuencias a las personas que no se registren como se requiere. Según la sección 1306(a), un no

ARTÍCULO DE PORTADA

ciudadano que no se registra ante el gobierno, como un padre que no registra a su hijo menor de 14 años, dentro de los 30 días puede enfrentar un cargo federal de delito menor, con una pena máxima de seis meses de cárcel y/o una multa de hasta \$1,000. La sección 1304 también requiere que los adultos lleven consigo un comprobante de su registro, o corren el riesgo de ser acusados de un delito menor y recibir una multa de hasta \$100. Es fundamental conocer estos requisitos, ya que pueden afectar significativamente la vida de las personas.

Requisito de Registro de Extranjeros

Muchos extranjeros que se encuentran actualmente en EE.UU. ya se consideran “registrados” si fueron inspeccionados y admitidos al ingresar, solicitaron un beneficio después de ingresar o fueron puestos en un proceso de deportación. Con ciertas excepciones, los extranjeros que deben cumplir con este requisito si permanecen en los Estados Unidos durante 30 días o más incluyen:

- Personas que no fueron inspeccionadas y admitidas legalmente al ingresar a los Estados Unidos;

- Visitantes de Canadá que ingresaron por tierra y no fueron inspeccionados;

- Extranjeros que solicitaron la Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA), el Estatus de Protección Temporal (TPS) o programas de beneficios similares no enumerados en 8 C.F.R. § 264.1(a), y que no fueron inspeccionados ni admitidos en los Estados Unidos, ni se les emitió un documento de autorización de empleo (EAD).

El registro debe ser completado por personas sujetas al requisito de registro de extranjeros de la siguiente manera:

- Todos los extranjeros de 14 años o más que no fueron registrados y que permanecen en los Estados Unidos durante 30 días o más deben presentar la solicitud antes del vencimiento de esos 30 días.

- Los padres y tutores legales de extranjeros menores de 14 años que no se hayan registrado y permanecen en los Estados Unidos durante 30 días o más deben presentar la solicitud antes de que expiren esos 30 días.



Este requisito se deriva de la orden ejecutiva del presidente Trump, titulada “Protegiendo al Pueblo Estadounidense Contra la Invasión”.

- Cualquier extranjero, ya sea que se haya registrado previamente o no, que cumpla 14 años mientras se encuentre en los Estados Unidos dentro de los 30 días posteriores a su cumpleaños número 14.

Ciudadanos Extranjeros Exentos del Requisito de Registro

Según el anuncio del USCIS, los ciudadanos extranjeros que ya se han “registrado” y, por lo tanto, están exentos de este requisito incluyen:

- Residentes permanentes legales;

- Extranjeros que hayan recibido una autorización para ingresar a los Estados Unidos mediante la sección INA 212(d)(5), incluso si el período de autorización ha expirado;

- Extranjeros admitidos en los Estados Unidos como no inmigrantes con un Formulario I-94 o I-94W emitido (ya sea en papel o electrónico), incluso si su período de admisión ha expirado;

- Todos los extranjeros presentes en los Estados Unidos a quienes se les haya emitido una visa de inmigrante o de no inmigrante antes de su llegada;

- Extranjeros que hayan sido sometidos a procedimientos de deportación por el Departamento de Seguridad Nacional (DHS);

- Extranjeros a quienes se les haya expedido un documento de autorización de empleo (EAD);

- Extranjeros que hayan solicitado la residencia permanente legal mediante los formularios I-485, I-687, I-691, I-698, I-700, incluso si dichas solicitudes fueron denegadas;

- Extranjeros a los que se les emitió una tarjeta de cruce de frontera.

Comprobante de Registro

Según anuncios recientes, todos los extranjeros mayores de 18 años deben llevar consigo un comprobante de registro y deben tenerlo en su poder en todo momento. Se supone que el USCIS pretende que esto sea un requisito obligatorio para las personas mayores de 18 años.

¿Qué Sucede Ahora?

El anuncio del USCIS indica que el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) “pronto anunciará” un formulario y un proceso de registro que se debe completar.

USCIS informa a los extranjeros sujetos a este requisito que actualmente no existe ningún requisito para crear una cuenta en línea del USCIS. Sin embargo, muchos abogados y organizaciones aconsejan a los extranjeros que pospongan la creación de una hasta que haya más detalles disponibles.

Una hoja informativa de NILC titulada “Requisito de Registro para No Ciudadanos en la orden ejecu-

tiva del primer día de Trump” predice que la administración Trump pretende explotar leyes de registro obsoletas para criminalizar a las personas indocumentadas. Además, la administración puede intentar utilizar el registro como un medio para apuntar a personas con estatus temporal para su detención y deportación.

Esto incluye a aquellas personas que ingresaron bajo los programas de libertad condicional de la era Biden diseñados para personas que escapan de la inestabilidad y la violencia en países como Cuba, Haití, Nicaragua y Venezuela, así como a aquellas con Estatus de Protección Temporal y solicitudes de asilo pendientes.

“Si los fiscales federales acusan a alguien sin estatus autorizado bajo uno de los estatutos penales federales relacionados con el registro (Título 8 del Código de los EE. UU., Secciones 1304 (e) y 1306), podrían montar una defensa de imposibilidad.

Actualmente, no existe un proceso para que las personas sin estatus se registren.

Esta situación también se aplicaría a las personas con estatus autorizado no cubiertas por las regulaciones de registro”.

La hoja informativa sugiere además que cualquier intento de la administración Trump de establecer un sistema de registro para los no ciudadanos que anteriormente no podían registrarse probablemente se centraría en identificar y seleccionar a individuos para su detención y deportación.

Tales acciones podrían evocar uno de los episodios más vergonzosos de la historia estadounidense, en el que los datos de registro del gobierno sobre los no ciudadanos japoneses se utilizaron para internar por la fuerza a miles de personas, incluidos muchos ciudadanos estadounidenses de ascendencia japonesa.

Los miembros de la comunidad que tengan preguntas sobre el registro y sus posibles impactos deben consultar a abogados de inmigración de confianza.

Tribuna seguirá monitoreando y brindando actualizaciones adicionales relacionadas con el requisito de registro de extranjeros.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave: What Documents Are Required When Applying for Benefits?

By Jessica Vargas | CT Paid Leave Authority

CT Paid Leave is a state-run program that provides income replacement benefits to workers who need to take time off for qualifying health and family reasons, including recovering from one's own serious health condition, welcoming a new child, or caring for a family member. These are the same reasons that qualify for job-protected leave under the CT Family and Medical Leave Act (FMLA).

CT Paid Leave and CT FMLA are two different laws. CT Paid Leave provides partial income replacement for time away from work, while CT FMLA provides job-protected leave, meaning that the employer must return the worker to their same job when they return from leave. Both CT Paid Leave and CT FMLA are available for up to 12 weeks for most qualifying reasons.

CT FMLA is administered by employers. When a worker tells their employer that they need to take time off for a qualifying reason, the em-

ployer should let the worker know what specific documentation they would like the worker to provide to support their request. These documents differ from what CT Paid Leave will ask for when a worker begins applying for CT Paid Leave benefits.

CT Paid Leave required documentation falls into three categories – identity verification, employment verification, and documents supporting the specific leave reason. Examples of acceptable identity verification include a driver's license or state-issued ID, passport, passport card, permanent resident card, or valid foreign government-issued form of identification.

This is not an exhaustive list – there are other documents that can also be provided as acceptable forms of identification.

The second category is employment verification. CT Paid Leave uses a standard Employment Verification Form, which is provided

to the worker when they begin the application.

The worker should then give this form to the employer to complete on their behalf. The questions on the form are related to the worker's typical schedule, any planned company shutdowns that will happen during the leave, and any employer-provided income replacement benefits, like use of paid time off or short-term disability.

It is important that if the worker currently works for more than one employer, or if they did so within the 12 weeks prior to the first date of leave, they have each employer fill out an Employment Verification Form.

This is true even if the individual is not taking leave from all employers or if they are no longer employed but were within the 12 weeks preceding the leave.

The third category includes documents that support the specific reason for leaving. For example, a

worker taking leave for their own serious health condition will need to provide a form called the Certification of a Serious Health Condition Form, which the healthcare provider will complete. A worker who is applying for bonding leave to be with a new child will need to provide a copy of the hospital discharge paperwork and a Bonding Statement Form.

Once CT Paid Leave receives these three categories of documentation, a claim decision can be made. The documents should be returned by the due date provided; however, an extension can be provided if needed.

For more information on specific documents required by leave type, visit the Application Document Checklist page at ctpaidleave.org.

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

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Quais Documentos São Necessários para Solicitar os Benefícios?

"O CT Paid Leave é o programa estadual que fornece benefícios de reposição de renda para trabalhadores que precisam de folga do trabalho por motivos de saúde e família elegíveis, incluindo se recuperar de uma condição médica grave, o nascimento de um bebê, ou cuidar de um parente."

O CT Paid Leave é o programa estadual que fornece benefícios de reposição de renda para trabalhadores que precisam de folga do trabalho por motivos de saúde e família elegíveis, incluindo se recuperar de uma condição médica grave, o nascimento de um bebê, ou cuidar de um parente. Esses são os mesmos motivos elegíveis para a licença com proteção de emprego da Lei de Licença Médica e Familiar de CT (FMLA).

O CT Paid Leave e a CT FMLA são duas leis diferentes. O CT Paid Leave fornece licença do trabalho

com reposição de renda parcial, já a CT FMLA fornece a licença com proteção de emprego, ou seja, o empregador deve devolver o trabalho ao funcionário após o fim da licença. As duas leis fornecem até 12 semanas para os motivos mais elegíveis.

A CT FMLA é administrada pelos empregadores. Quando um funcionário diz ao empregador que precisa de folga do trabalho por um motivo elegível, o empregador deve informar ao funcionário os documentos necessários para atender ao seu pedido. Esses documentos variam do que o CT Paid Leave solicitará

quando um funcionário solicita os benefícios do programa.

O CT Paid Leave exige documentos de três categorias – verificação de identidade, verificação de emprego e documentos que comprovem o motivo específico da licença.

Exemplos de identidade válida são uma carteira de motorista ou identidade emitida pelo estado, passaporte, visto de residência permanente, ou alguma forma de identidade válida emitida por governos estrangeiros. Essa lista é incompleta – há outros documentos que podem

ser aceitos como identidade válida.

A segunda categoria é a verificação de emprego. O CT Paid Leave utiliza um Formulário de Validação de Emprego padrão, fornecido ao funcionário assim que ele faz sua solicitação. O funcionário depois entrega esse formulário ao empregador para que preencha em seu benefício.

As perguntas no formulário estão relacionadas ao horário específico do trabalhador, as interrupções planejadas nas operações da empresa que ocorrerão durante a licença e a quaisquer benefícios de reposição

CT PAID LEAVE

de renda fornecidos pelo empregador, como uso de folga remunerada ou incapacitação temporária. Observe que, se o funcionário atualmente trabalha para mais de um empregador, ou se esse foi o caso nas 12 semanas antecedentes ao primeiro dia de licença, cada empregador deverá preencher um Formulário de Validação de Emprego. Isso vale mesmo se o funcionário não pedir licença ou não estiver

mais trabalhando para todos os empregadores, mas esse foi o caso nas 12 semanas antecedentes ao início da licença.

A terceira categoria se trata de documentos que apoiam o motivo específico para a licença. Por exemplo, se um funcionário pedir licença para sua própria condição médica grave, ele deverá fornecer um Formulário de Certificado de Condição Médica Grave, que seu provedor

de saúde deve preencher. Um funcionário que solicita licença para cuidar de um recém-nascido deverá fornecer uma cópia da documentação de alta hospitalar e um Formulário de Declaração de Cuidados a Um Filho Recém-nascido.

Assim que o CT Paid Leave recebe essas três categorias de documentos, uma decisão pode ser tomada sobre a solicitação. Os documentos devem ser enviados até o

prazo estipulado; porém, um prolongamento pode ser fornecido se necessário.

Para saber mais sobre quais documentos são necessários para cada tipo de licença, acesse a página de Lista de Documentos para Solicitação do ctpaidleave.org.

Artigo escrito por Jessica Vargas, Diretora de Marketing e Comunicações do CT Paid Leave.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Permisos de Licencias Remuneradas de CT: ¿Qué Documentos se Requieren para Solicitar Beneficios?

El Permiso de licencia remunerada de CT es el programa estatal que brinda beneficios de reemplazo de ingresos a los trabajadores que necesitan tomarse un tiempo libre por razones de salud y familiares que califiquen, incluida la recuperación de una condición de salud grave propia, la llegada de un nuevo hijo o el cuidado de un familiar. Estas son las mismas razones que califican para una licencia con protección laboral según la Ley de Licencia Familiar y Médica de CT (FMLA).

El Permiso de licencia remunerada de CT y la FMLA de CT son dos leyes diferentes. El Permiso de licencia remunerada de CT brinda un reemplazo parcial de ingresos por el tiempo fuera del trabajo, mientras que la FMLA de CT brinda una licencia con protección laboral, lo que significa que el empleador debe devolver al trabajador a su mismo puesto cuando regrese de la licencia. Tanto el Permiso de licencia remunerada de CT como la FMLA de CT están disponibles por hasta 12 semanas para la mayoría de las razones que califican.

La FMLA de CT es administrada por los empleadores. Cuando un trabajador le dice a su empleador que necesita tomarse un tiempo libre por una razón que lo califique, el empleador debe informarle al trabajador qué documentación específica le gustaría que el trabajador proporcione para respaldar su solicitud. Estos documentos difieren de los que CT Paid Leave solicitará

cuando un trabajador comience a solicitar los beneficios de CT Paid Leave.

La documentación requerida de CT Paid Leave se divide en tres categorías: verificación de identidad, verificación de empleo y documentos que respalden el motivo específico de la licencia. Algunos ejemplos de verificación de identidad aceptable incluyen una licencia de conducir o identificación emitida por el estado, pasaporte, tarjeta de pasaporte, tarjeta de residente permanente o una forma de identificación válida emitida por un gobierno extranjero.

Esta no es una lista exhaustiva; también hay otros documentos que se pueden proporcionar como formas de identificación aceptables.

La segunda categoría es la verificación de empleo. CT Paid Leave utiliza un Formulario de verificación de empleo estándar, que se proporciona al trabajador cuando comienza su solicitud. Luego, el trabajador debe entregar este formulario a su empleador para que lo complete en su nombre.

Las preguntas del formulario están relacionadas con el horario habitual del trabajador, cualquier cierre planificado de la empresa que se producirá durante la licencia y cualquier beneficio de reemplazo de ingresos proporcionado por el empleador, como el uso de tiempo libre remunerado o discapacidad a corto plazo.

Es importante que, si el trabajador trabaja actualmente para más



de un empleador o si lo hizo dentro de las 12 semanas anteriores a la primera fecha de licencia, cada empleador complete un Formulario de verificación de empleo. Esto es así incluso si el individuo no está tomando licencia de todos los empleadores o si ya no está empleado, pero lo estuvo dentro de las 12 semanas anteriores a la licencia.

La tercera categoría son los documentos que respaldan el motivo específico de la licencia. Por ejemplo, un trabajador que toma licencia por su propia condición de salud grave deberá proporcionar un formulario llamado Formulario de certificación de una condición de salud grave, que completará el proveedor de atención médica.

Un trabajador que solicita una licencia de vinculación para estar

con un nuevo hijo deberá proporcionar una copia de la documentación de alta del hospital y un Formulario de declaración de vinculación.

Una vez que CT Paid Leave recibe estas tres categorías de documentación, se puede tomar una decisión sobre el reclamo. Los documentos deben devolverse antes de la fecha de vencimiento proporcionada; Sin embargo, se puede otorgar una extensión si es necesario.

Para más información sobre los documentos específicos requeridos por tipo de licencia, visite la página de la Lista de verificación de documentos de solicitud en ctpaidleave.org.

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

OPINION

Please Stop the Spread of Immigration Enforcement Misinformation

By Al Robinson | [Hatecityblog.com](https://hatecityblog.com)

In the early months of President Donald Trump's second term, his administration aggressively pursued an immigration agenda focused on mass deportation. This has instilled widespread fear, uncertainty, and a sense of chaos and anxiety within immigrant communities across the state.

Immigrant community-based Facebook groups serve as vital digital town squares, in which people can connect, share resources, and seek support. These groups are essential for helping newcomers navigate the complexities of housing, employment, healthcare, and immigration policies in their communities. However, this important role comes with significant responsibility: ensuring that misinformation, especially re-

garding immigration enforcement, does not spread unchecked.

The distribution of false or misleading information about immigration raids, policy changes, or enforcement actions can lead to unnecessary panic, erode trust in authorities, and make communities more vulnerable to exploitation.

In the era of rapid social media sharing, a single unfounded rumor can spread quickly, leading to fear-driven decisions that put immigrants at greater risk. Therefore, online community administrators and members need to take a proactive approach to verifying and sharing accurate information.

Misinformation about immigration enforcement is especially dangerous. False reports of Immigration

and Customs Enforcement (ICE) activity, for example, can cause people to miss work, avoid school, or refrain from seeking medical care, all out of fear. This level of distress is not just disruptive—it is harmful. Likewise, misleading posts about policy changes can lead immigrants to make life-altering legal decisions based on inaccuracies rather than facts.

Immigrant community-based Facebook groups can take several steps to protect their members from misinformation. First, group administrators should establish clear guidelines for sourcing information, ensuring that any reports of enforcement activity come from trusted sources, such as local advocacy organizations or reputable news

outlets. Second, group members should be encouraged to fact-check information before resharing posts. Finally, and most importantly, collaborating with local advocacy networks can help ensure that accurate, real-time information reaches those who need it.

Social media is a powerful tool for organizing and supporting immigrant communities, but it can also be a hazardous environment for spreading misinformation. Those who manage and participate in immigrant Facebook groups have a responsibility to keep these spaces safe, reliable, and empowering. By prioritizing truth and accuracy, these digital communities can continue to be pillars of support instead of sources of unnecessary fear.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Por Favor, Parem de Disseminar Desinformação Sobre a Polícia de Imigração

“A disseminação de informações falsas ou errôneas sobre a deportação, mudanças políticas ou as ações da polícia podem levar ao pânico desnecessário, desmotivar a confiança nas autoridades...”

Nos meses iniciais do segundo mandato do Presidente Donald Trump, sua administração reforçou agressivamente uma agenda de imigração focada em deportação em massa. Isso propagou medo, incerteza e um sentimento de caos e ansiedade generalizada nas comunidades imigrantes do estado.

Os grupos comunitários de imigrantes no Facebook servem como espaços digitais importantes onde as pessoas podem se conectar, compartilhar recursos e buscar apoio. São grupos essenciais para ajudar recém-chegados a explorar as complexidades das questões de habitação, emprego, planos de saúde e leis de imigração em suas comunidades. Entretanto, esse papel importante vem com uma grande responsabilidade: garantir que a desinformação, principalmente em relação à polícia de imigração, não

seja propagada sem antes verificar sua autenticidade.

A disseminação de informações falsas ou errôneas sobre a deportação, mudanças políticas ou as ações da polícia podem levar ao pânico desnecessário, desmotivar a confiança nas autoridades, e tornar as comunidades mais vulneráveis à exploração.

Na era do compartilhamento rápido das redes sociais, um único rumor infundado pode ser disseminado rapidamente, levando a decisões tomadas por medo que põem os imigrantes em maior risco. Portanto, os administradores e membros das comunidades online devem agir proativamente, verificando e compartilhando informações autênticas.

A desinformação sobre a polícia de imigração é especialmente perigosa. As denúncias falsas de atividade da Immigration and

Customs Enforcement (Polícia de Imigração e Alfândega, ICE), por exemplo, podem fazer com que as pessoas falem ao trabalho, evitem a escola, ou parem de buscar cuidados médicos por medo.

Esse nível de angústia não é só perturbador—é prejudicial. Igualmente, publicações errôneas sobre as mudanças políticas podem levar imigrantes a tomar decisões jurídicas impactantes com base em impressões e não fatos.

Os grupos comunitários de imigrantes no Facebook devem tomar várias medidas para proteger seus membros da desinformação. Em primeiro lugar, os administradores dos grupos devem estabelecer orientações claras para a busca de informações, garantindo que toda denúncia de atividade da polícia venha de fontes confiáveis, como organizações locais de defesa ou portais de notícias confiáveis. Em segundo lu-

gar, os membros dos grupos devem ser encorajados a verificar a autenticidade das informações antes de compartilhar as publicações. Por último, e mais importante, colaborar com as redes locais de defesa pode ajudar a garantir que as informações certas e atualizadas cheguem àqueles que mais precisam em tempo real.

As redes sociais são ferramentas incríveis para organizar e apoiar as comunidades imigrantes, mas também podem ser plataformas perigosas para a disseminação de desinformação.

Aqueles que controlam e participam de grupos de imigrantes no Facebook têm o dever de manter esses locais seguros, confiáveis e empoderadores. Se priorizarmos a verdade e os fatos, essas comunidades digitais podem seguir como pilares de apoio e não fontes de pânico desnecessário.

OPINIÓN

Por Favor, Dejen de Pasar Información Errónea Sobre la Aplicación de Leyes de Inmigración

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

En los primeros meses del segundo mandato del presidente Donald Trump, su administración aplicó agresivamente una agenda de inmigración enfocada en la deportación masiva. Esto ha infundido miedo generalizado, incertidumbre y una sensación de caos y ansiedad en las comunidades inmigrantes de todo el estado. Los grupos de Facebook basados en la comunidad de inmigrantes sirven como plazas digitales vitales donde las personas pueden conectarse, compartir recursos y buscar apoyo. Estos grupos son esenciales para ayudar a los recién llegados a navegar por las complejidades de las políticas de vivienda, empleo, atención médica e inmigración en sus comunidades. Sin embargo, este importante papel conlleva una responsabilidad significativa: garantizar que la información errónea, especialmente sobre la aplicación de

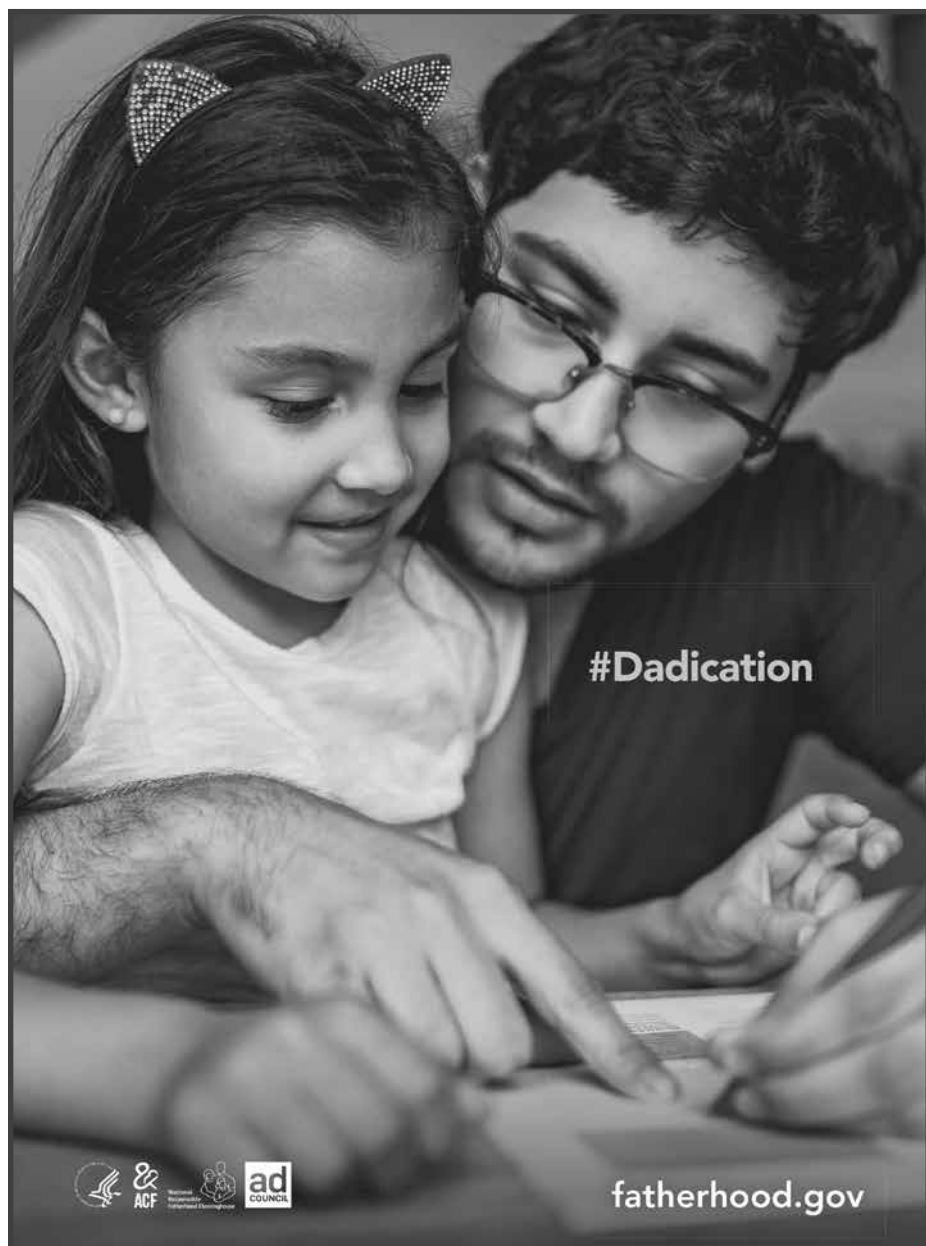
leyes de inmigración, no se propague sin control. La distribución de información falsa o engañosa sobre redadas de inmigración, cambios de políticas o acciones de aplicación de la ley puede generar pánico innecesario, erosionar la confianza en las autoridades y hacer que las comunidades sean más vulnerables a la explotación. En la era de la rápida difusión en las redes sociales, un solo rumor infundado puede propagarse rápidamente y dar lugar a decisiones impulsadas por el miedo que ponen a los inmigrantes en mayor riesgo. Por lo tanto, los administradores y miembros de las comunidades en línea deben adoptar un enfoque proactivo para verificar y compartir información precisa. La desinformación sobre la aplicación de las leyes de inmigración es especialmente peligrosa. Los informes falsos sobre la actividad del Servicio de Inmigración

y Control de Aduanas (ICE), por ejemplo, pueden hacer que las personas falten al trabajo, eviten la escuela o se abstengan de buscar atención médica por miedo. Este nivel de angustia no solo es perturbador, sino también perjudicial. Del mismo modo, las publicaciones engañosas sobre cambios de políticas pueden llevar a los inmigrantes a tomar decisiones legales que alteren sus vidas basándose en imprecisiones en lugar de hechos.

Los grupos de Facebook de la comunidad de inmigrantes pueden tomar varias medidas para proteger a sus miembros de la desinformación. En primer lugar, los administradores de los grupos deben establecer pautas claras para obtener información, asegurándose de que cualquier informe sobre actividades de aplicación de la ley provenga de fuentes confiables, como organizaciones de defensa locales o medios de comunicación de

buena reputación. En segundo lugar, se debe alentar a los miembros del grupo a verificar la información antes de volver a compartir publicaciones. Por último, y lo más importante, la colaboración con redes de apoyo locales puede ayudar a garantizar que la información precisa y en tiempo real llegue a quienes la necesitan.

Las redes sociales son una herramienta poderosa para organizar y apoyar a las comunidades inmigrantes, pero también pueden ser un entorno peligroso para difundir información errónea. Quienes administran y participan en grupos de inmigrantes en Facebook tienen la responsabilidad de mantener estos espacios seguros, confiables y empoderadores. Al priorizar la verdad y la precisión, estas comunidades digitales pueden seguir siendo pilares de apoyo en lugar de fuentes de miedo innecesario.



ASISTENCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA INMIGRANTES

THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

TNADC apoya a los migrantes conectándolos con los recursos existentes y promoviendo la autosuficiencia. Ofrece una variedad de servicios gratuitos, que incluyen redacción de cartas, traducción, autenticación de tarjetas, asistencia tecnológica y asistencia para el registro. Además, el centro ayuda a las personas a acceder a la atención médica y la educación. También ayuda a quienes están calificados para obtener la ciudadanía estadounidense a través del proceso de solicitud.

LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA

(475) 296-3559

LÍNEA DIRECTA DE CITAS BILINGÜE LAS 24 HORAS

www.thenewamericandreamfoundation.org

SMALL BUSINESSES

How to Boost Profitability in Your Small Business This Year

By David Rich- SCORE Western Connecticut Chapter Chair

Running a small business comes with many challenges, and increasing profitability is often at the top of a business owner's priority list. Whether you're looking to grow revenue, cut costs, or improve efficiency, a few smart adjustments can make a significant difference. Here are practical strategies to help your business become more profitable in the year ahead.

Manage Costs Effectively

One of the quickest ways to boost profitability is to take control of your expenses. Start by reviewing your operating costs and identifying areas in which you can cut unnecessary spending. Consider renegotiating contracts with suppliers, streamlining inventory, and reducing energy waste. Even small changes, such as switching to cost-effective software solutions or outsourcing non-essential tasks, can

help improve your bottom line.

Optimize Pricing Strategies

Pricing is a crucial factor in profitability. If your prices are too low, you may not be covering costs; if they're too high, you might lose customers. Regularly assess your pricing strategy by analyzing competitor rates, customer demand, and the value you provide. Small price adjustments—like bundling products or offering premium options—can help increase revenue without driving customers away.

Focus on Customer Retention

Acquiring new customers is important, but retaining existing ones is even more valuable. Loyal customers spend more money over time and often refer others to your business. Build strong relationships by offering excellent customer service, personalized follow-ups, and loyalty programs. Simple gestures,

like sending thank-you notes or offering exclusive deals to repeat customers, can go a long way in maintaining customer loyalty.

Improve Cash Flow Management

A profitable business isn't just about making sales—it's also about managing cash flow efficiently. Make sure you're invoicing promptly, offering easy payment options, and following up on outstanding balances. Consider negotiating better payment terms with suppliers while ensuring that your own customers pay on time. If cash flow is tight, explore lines of credit or financing options to keep operations running smoothly.

Leverage SCORE Resources

Increasing profitability doesn't have to be a solo effort. SCORE Western Connecticut provides free mentoring, workshops, and resources to help business owners refine

their financial strategies. Whether you need guidance on pricing, cost management, or business expansion, a SCORE mentor can provide expert advice tailored to your needs.

Plan for Long-Term Success

Sustainable profitability requires ongoing adjustments and strategic planning. Set clear financial goals, monitor your key performance indicators, and be willing to adapt when needed. By continuously optimizing operations and staying informed, your business can remain competitive and profitable throughout the year.

For free and confidential mentoring from a certified SCORE expert, visit www.score.org or call 203-794-1404. A few smart changes today can lead to a more successful and profitable business tomorrow.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Como Melhorar a Renda de Sua Pequena Empresa em 2025

Ter uma pequena empresa vem com diversos desafios, e aumentar sua renda é geralmente a maior prioridade de cada dono. Se você busca aumentar sua renda, cortar gastos, ou melhorar a eficiência, alguns ajustes inteligentes podem fazer uma grande diferença. Aqui vão algumas estratégias práticas para melhorar a renda de sua pequena empresa neste ano.

Gestão Eficaz dos Gastos

Uma das formas mais rápidas de melhorar a renda é controlar seus gastos. Comece analisando os gastos de operação e identificando áreas onde você pode reduzir os gastos desnecessários. Considere negociar os contratos com as fornecedoras, reorganizar o inventário, e reduzir o desnecessário. Até mesmo pequenas mudanças, como utilizar pacotes de software de menor

custo ou terceirizar tarefas não-essenciais, pode ajudar a melhorar seus resultados.

Otimização das Estratégias de Preço

Os preços são um fator crucial em sua renda. Se seus preços são muito baixos, você pode não estar cobrindo seus gastos; se forem muito altos, você pode estar perdendo clientes. Avalie regularmente sua estratégia de preços e analise os preços dos competidores, a demanda dos clientes, e o valor oferecido. Pequenos ajustes nos preços—como oferecer pacotes de produtos ou opções premium—podem ajudar a melhorar sua renda sem afastar os clientes.

Foco na Retenção dos Clientes

Adquirir novos clientes é importante, mas reter os clientes atuais

é ainda mais valioso. Os clientes fiéis gastam mais com o passar do tempo e geralmente recomendam outros para sua empresa. Forme relações fortes oferecendo um excelente serviço ao cliente, acompanhamentos individualizados e programas de fidelidade. Gestos simples, como enviar notas de agradecimento ou oferecer descontos exclusivos para clientes frequentes, pode ajudar bastante a manter a fidelidade dos clientes.

Melhorias na Gestão do Fluxo Financeiro

Uma empresa rentável não foca apenas em gerar vendas—mas também em fazer a gestão eficiente do fluxo financeiro. Certifique-se de enviar suas faturas rapidamente, oferecer meios de pagamento práticos, e acompanhar seu saldo. Considere negociar melhor os termos de pagamento com as fornecedoras para ga-

rantir que seus próprios clientes paguem a tempo. Se o fluxo financeiro estiver apertado, explore linhas de crédito ou opções de financiamento para manter suas operações ativas.

Utilização dos Recursos da SCORE

Aumentar sua renda não precisa ser um trabalho individual. A SCORE de Western Connecticut fornece consultoria, palestras e recursos gratuitos para ajudar os donos de pequenas empresas a refinar suas estratégias financeiras. Se você precisa de orientações sobre seus preços, gestão de custos, ou expansão comercial, um mentor da SCORE pode fornecer uma consultoria especializada para suas necessidades.

Planejamento para o Sucesso a Longo Prazo

PEQUENAS EMPRESAS

Uma renda estável requer ajustes e planejamento estratégico constante. Defina metas financeiras claras, monitore seus indicadores principais de desempenho, e es-

teja disposto a se adaptar sempre que necessário. Ao otimizar suas operações e permanecer atualizado continuamente, sua empresa pode permanecer competitiva e rentável

o ano inteiro.

Para ter uma consultoria gratuita e confidencial de um especialista certificado da SCORE, acesse

www.score.org ou ligue para 203-794-1404. Algumas mudanças inteligentes hoje podem levar a uma empresa mais bem-sucedida e rentável amanhã.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Los Mejores Talleres para Mejorar su Pequeña Empresa



Dirigir una pequeña empresa conlleva muchos desafíos y, a menudo, aumentar su rentabilidad encabeza la lista de prioridades de todos los propietarios. Ya sea que esté buscando aumentar los ingresos, reducir los costos o mejorar la eficiencia, algunos ajustes inteligentes pueden marcar una diferencia significativa. A continuación, se presentan estrategias prácticas para ayudar a que su empresa sea más rentable el próximo año.

Gestione los Costos de Manera Eficaz

Una de las formas más rápidas de aumentar la rentabilidad es tomar el control de sus gastos. Comience por revisar sus costos operativos e identificar áreas en las que puede recortar gastos innecesarios.

Considere renegociar contratos con proveedores, optimizar el inventario y reducir el desperdicio de energía. Incluso los cambios pequeños, como cambiar a soluciones de software rentables o subcontratar tareas no esenciales, pueden ayudar a mejorar sus resultados.

Optimice las Estrategias de Precios

Los precios son un factor crucial en la rentabilidad. Si sus precios son demasiado bajos, es posible que no cubra los costos; si son demasiado altos, puede perder clientes. Evalúe periódicamente su estrategia de precios analizando las tarifas de la competencia, la demanda de los clientes y el valor que usted ofrece.

Pequeños ajustes de precios (como agrupar productos u ofrecer opciones premium) pueden ayudar a aumentar los ingresos sin alejar a los clientes.

Concéntrese en la Retención de Clientes

Conseguir nuevos clientes es importante, pero retener a los existentes es aún más valioso. Los clientes leales gastan más con el tiempo y, a menudo, recomiendan su negocio a otras personas.

Construya relaciones sólidas ofreciendo un excelente servicio al cliente, seguimientos personalizados y programas de fidelización. Los gestos simples, como enviar notas de agradecimiento u ofrecer

ofertas exclusivas a los clientes habituales, pueden ser de gran ayuda para mantener la lealtad de los clientes.

Mejore la Gestión del Flujo de Efectivo

Un negocio rentable no se trata solo de realizar ventas, sino también de administrar el flujo de efectivo de manera eficiente.

Asegúrese de facturar con prontitud, ofrecer opciones de pago fáciles y realizar un seguimiento de los saldos pendientes.

Considere negociar mejores condiciones de pago con los proveedores y, al mismo tiempo, asegurarse de que sus propios clientes paguen a tiempo. Si el flujo de efectivo es limitado, explore líneas de crédito u opciones de financiamiento para mantener las operaciones funcionando sin problemas.

Aproveche los Recursos de SCORE

Aumentar la rentabilidad no tiene por qué ser un esfuerzo individual. SCORE Western Connecticut ofrece tutoría, talleres y

recursos gratuitos para ayudar a los propietarios de empresas a refinar sus estrategias financieras. Ya sea que necesite orientación sobre precios, gestión de costos o expansión comercial, un mentor de SCORE puede brindarle asesoramiento experto adaptado a sus necesidades.

Planifique para el Éxito a Largo Plazo

La rentabilidad sostenible requiere ajustes continuos y planificación estratégica. Establezca metas financieras claras, controle sus indicadores clave de desempeño y esté dispuesto a adaptarse cuando sea necesario.

Al optimizar continuamente las operaciones y mantenerse informado, su empresa puede seguir siendo competitiva y rentable durante todo el año.

Para recibir tutoría gratuita y confidencial de un experto certificado de SCORE, visite www.score.org o llame al 203-794-1404. Unos pocos cambios inteligentes hoy pueden conducir a una empresa más exitosa y rentable mañana.

GET SMART - PASS IT ON!

Think Before You “Buy Now”!

By *Abbygail Shaw* | CTDCP

We’ve all clicked “Buy Now” on our favorite websites—but what if that great deal was a scam designed to steal your personal information? As new technology emerges, online shopping has become as habitual as preparing your morning coffee, brushing your teeth, or checking the news. We need to make online vigilance habitual!

As a result of the COVID-19 pandemic, we saw an increase in the number of consumers who shopped online, especially on clothing websites. According to the 2020 Annual Retail Trade Survey (ARTS), e-commerce sales increased by 43 percent in 2020—the first year of the pandemic. During this time, fast-fashion sites such as Boohoo, Cider, Rihoas, and Shein gained popularity for selling affordable, trendy, and designer-inspired products worldwide.

Unfortunately, scammers are often one step ahead of us; they impersonate your favorite online shopping website with the goal of stealing personal information. They do this in many ways:

- Stealing credit card information, including bank details if you use a debit card.
- Stealing personal and financial data stored on your computer or phone, which is valuable if sold on the black market. Once your information is sold, it can be resold repeatedly.
- Stealing your identity by hacking your accounts to gain access to personal and financial information. This access allows them to download dangerous malware to gain deeper access to your online life. With your information, they can open retail accounts, credit cards, bank accounts, or even take out a loan in your name.

As online shopping has grown, so too has the number of scammers targeting consumers. According to Statista, in 2020, over 38 percent of all scams were online scams, and in 2023, online scams accounted for 41.9 percent of all scams— a 10.2 percent increase over three years. Our awareness lags behind the crea-

“Shein,” gained attention in the U.S market during the COVID-19 pandemic. It became so well-known that scammers took advantage and created fake websites that seemed to perfectly imitate the original.

tive ways in which scammers target us.

Scammers often create fake websites that closely mimic the appearance and functionality of trustworthy, well-known retailers. Spotting these websites before it’s too late can be difficult; to help you better protect yourself and loved ones you can spot these websites by:

- Checking for suspicious URLs: a secure website will always have “HTTPS” at the beginning of the URL. Be on the lookout for any spelling or grammatical errors for websites not accompanied by “HTTPS.”
- Pay attention to the website design: authentic retailers invest in professional website design, so if you encounter a website with outdated or poor graphics, it’s most likely illegitimate.
- Always look for contact information: legitimate and trustworthy retailers will include clear contact information on their websites including a physical address, phone number, and customer support email.
- Never click on an attachment or “special deal” embedded in the site. We all love good deals, especially when it’s so easy to click “Buy Now.” If the website is offering

expensive or luxury items at a fraction of the cost, exercise caution. Browse on credible sites and verify pricing before proceeding, and search directly for sites to avoid being directed by algorithms.

One well-known shopping site, “Shein,” gained attention in the U.S market during the COVID-19 pandemic. It became so well-known that scammers took advantage and created fake websites that seemed to perfectly imitate the original. One such fake website is sheingonline.shop. Sheingonline copied the layout and graphics from the original

Shein brand’s website in efforts to add legitimacy to the fake website’s appearance. SheingoOnline no longer exists but shows how easy it is to manipulate our favorite websites.

Below are some ways that you can protect yourself while online shopping:

- Verify the website’s age: for example, websites such as WHOIS (whois.com), can be used to verify the domain’s age. Newly registered domains could imply that it’s a fake/impersonated website.
- Pay using secure methods: avoid using wire transfers or gift cards because they are essentially cash and can’t be traced; instead, use secure methods like your credit card, which has fraud protection, or secure payment apps like PayPal.
- Check the reviews: many credible shopping sites include customer’s product reviews, look for customer reviews on the website. No reviews are a red flag, proceed with caution if this occurs.

Also be cautious of overly positive reviews lacking detail, these may be fake. You can also enter in the search bar the name of the store combined with the word “scam” or “fraud.”

Use security software: to help block access to fraudulent websites, protect your personal and financial data, and warn you about possible fraudulent sites, install security software.

Online shopping shouldn’t be scary but relaxing and convenient. Rest assured that there are many ways you can protect yourself from being scammed.

In the event that you have been scammed, or are a victim of identity theft, there are resources to help you and others.

1. ReportFraud.ftc.gov - the primary platform for reporting fraudulent activities, scams, and bad business practices to the federal

government.

2. Federal Trade Commission (FTC) - You may report identity theft online at [identitytheft.gov](https://www.ftc.gov/identitytheft) or call 1-877-438-4338.

3. Contact your bank immediately if you suspect someone has access to your financial information.

As consumers, it’s crucial to stay vigilant and trust your instincts when using an online marketplace. By slowing down, doing a little research, and following our safety tips—check URLs, verify websites, use secure payment methods—we can protect ourselves from falling prey to these deceptive scams.

You can also contact the Department of Consumer Protection to report fraud and scams. (860) 713-6050 or by email at DCP.complaints@ct.gov.

And as always, pass it on!

This article is written by Abbygail Shaw, the Education and Outreach Intern at the Connecticut Department of Consumer Protection.

References

Best Antivirus Software 2025 | Get The Top Virus Protection Software Best Antivirus. (2025, January 30). Best antivirus software 2025: Get the top virus protection software. Best Antivirus. <https://www.bestantivirus.com/best-antivirus-software-2025>

E-Commerce Sales Surged During the Pandemic Statista. (2025, January 30). E-commerce sales surged during the pandemic. Statista. <https://www.statista.com/e-commerce-sales-surged-pandemic>

How to Avoid Scams on Fast Fashion Sites | ExpressVPN Blog ExpressVPN. (2025, January 30). How to avoid scams on fast fashion sites. ExpressVPN. <https://www.expressvpn.com/blog/avoid-scams-fast-fashion-sites>

Online Purchase Share of All Scams Globally 2023 | Statista Statista. (2023, January 30). Online purchase share of all scams globally 2023. Statista. <https://www.statista.com/online-purchase-share-scams-2023>

SEJA INTELIGENTE, PASSE ADIANTE

Pense Bem Antes de “Comprar Agora”!

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Todos nós já clicamos em “Comprar Agora” em nossos sites favoritos—mas e se essa ótima oferta fosse um golpe para roubar suas informações pessoais? Enquanto surgem novas tecnologias, as compras online se tornaram tão habituais quanto preparar seu café matinal, escovar os dentes e ler as notícias. Precisamos nos habituar em vigiar o mundo online!

Durante a pandemia da COVID-19, o número de compradores online disparou, principalmente em sites de roupas. De acordo com a Pesquisa de Comércio de Varejo Anual de 2020 (ARTS), as vendas de comércio eletrônico aumentaram em 43% em 2020—o primeiro ano da pandemia. Nessa época, os sites de moda como Boohoo, Cider, Rihoas, e Shein ganharam popularidade mundial pela venda de produtos acessíveis, populares e inspirados por estilistas.

Infelizmente, os golpistas estão sempre preparados; criando cópias de seus sites de compra favoritos com o intuito de roubar suas informações pessoais. Isso ocorre de várias maneiras:

- Roubando as informações de seu cartão de crédito, incluindo informações bancárias se você usar um cartão de débito.
- Roubando as informações pessoais e financeiras de seu computador ou celular, algo extremamente valioso no mercado negro. Assim que suas informações são vendidas, podem ser revendidas repetidamente.
- Roubando sua identidade e invadindo suas contas para ter acesso às suas informações pessoais e financeiras. Esse acesso permite que baixem vírus perigosos ou tenham maior acesso à sua vida online. Com suas informações, eles podem abrir contas em bancos, lojas, cartões de crédito, ou até mesmo pedir empréstimos em seu nome.

Com o aumento dos compradores online, também aumentou o número de golpistas que têm esses consumidores como alvo. De acordo com a Statista, em 2020, mais de 38% de todos os golpes foram golpes online, e em 2023, os golpes

online somaram 41,9% de todos os golpes—um aumento de 10,2% em apenas três anos. Nossa vigilância está sempre atrasada em relação às formas criativas como os golpistas nos atacam.

Os golpistas geralmente criam sites falsos que replicammeticulosamente a aparência e funcionalidade de sites de compras confiáveis e conhecidos. Identificar esses sites antes que seja tarde pode ser difícil; para melhor proteger a seus entes queridos e a si mesmo, você pode identificar esses sites das seguintes maneiras:

- Prestando atenção em endereços URL suspeitos: Um site seguro sempre terá “HTTPS” no início do endereço URL. Preste atenção em erros de gramática ou digitação em sites que não começam com “HTTPS”.
- Preste atenção na aparência do site: Os sites de compras autênticos investem em uma aparência de site profissional, portanto, se você encontrar um site com uma aparência obsoleta ou de baixa qualidade, é muito provável que seja ilegítimo.
- Sempre busque por informações de contato: Os sites de compras legítimos e confiáveis incluem informações de contato claras em seus sites, incluindo endereços físicos, número de telefone e e-mail de suporte ao cliente.
- Nunca clique em anexos ou em “ofertas especiais” embutidas no site. Todos nós adoramos uma boa oferta, principalmente quando acompanhadas por “Comprar Agora.” Se o site está oferecendo objetos de luxo ou caros por uma fração do preço, tome cuidado. Navegue nos sites oficiais e verifique o preço antes de continuar, e faça uma busca direta pelos sites para evitar ser redirecionado por algoritmos.

Um site de compras bastante conhecido, ‘Shein’, ganhou atenção no mercado americano durante a pandemia da COVID-19. Se popularizou tanto que os golpistas aproveitaram e criaram sites falsos imitando perfeitamente o original. Um desses sites falsos é o sheingonline.shop. O Sheingonline copiou a aparência e os gráficos do site da

marca original Shein para acrescentar legitimidade à aparência do site falso. O SheingOnline não existe mais, mas isso mostra o quanto é fácil manipular nossos sites favoritos.

A seguir, veja algumas formas de como se proteger ao fazer compras online:

- Verifique a idade do site: por exemplo, sites como o WHOIS (whois.com), podem ser usados para verificar a idade do domínio. Os domínios recentemente registrados sinalizam que é um site falso.
- Pague apenas com meios seguros: evite usar transferências bancárias ou vales presentes, que são basicamente dinheiro e não podem ser rastreados; em vez disso, use meios de pagamento seguros, como seu cartão de crédito, que tem proteção contra golpes, ou aplicativos de pagamento seguros, como o PayPal.
- Veja as avaliações: muitos sites de compras legítimos incluem avaliações dos clientes sobre os produtos, veja as avaliações no site. A falta de avaliações são um sinal de alerta, tome cuidado ao perceber isso. Também tome cuidado com avaliações extremamente positivas e vagas, essas podem ser falsas. Você também pode digitar o nome da loja na barra de busca junto com a palavra “golpe” ou “fraude.”
- Use softwares de segurança: para ajudar a bloquear o acesso a sites falsos, proteger suas informações pessoais e financeiras, e receber alertas sobre possíveis sites falsos, instale um software de segurança.

As compras online não deveriam ser assustadoras, mas sim relaxantes e práticas. Calma, pois há várias formas de se proteger de um golpe. Caso você tenha sofrido um golpe ou roubo de identidade, há recursos para ajudar você e outras pessoas.

1. ReportFraud.ftc.gov – a plataforma principal para denunciar atividades fraudulentas e más práticas comerciais ao governo federal.
2. Comissão Federal de Comércio (FTC) – Você pode denunciar o roubo de identidade online no site identitytheft.gov ou li-

gar para 1-877-438-4338.

3. Fale com seu banco imediatamente na suspeita de que alguém obteve acesso aos seus dados financeiros.

Como consumidores, é vital permanecermos vigilantes e confiarmos em nossos instintos ao usar o varejo online. Se pararmos um pouco, pesquisarmos bem, e seguirmos essas dicas de segurança—verificar o endereço URL, verificar os sites, usar meios de pagamento seguros—podemos nos proteger de sermos vítimas desses golpes maliciosos.

Você também pode falar com o Departamento de Proteção do Consumidor para denunciar golpes e fraudes. Ligue para (860) 713-6050 ou envie um e-mail para DCP.complaints@ct.gov. E como sempre, repasse essas informações!

Artigo escrito por Abbygail Shaw, Estagiária de Educação e Divulgação do Departamento de Proteção do Consumidor de Connecticut.

Referências

- Melhor Software Antivírus de 2025 | Tenha o Melhor Software de Proteção contra Vírus – Best Antivirus. (30 de janeiro de 2025). Best antivirus software 2025: Get the top virus protection software. Best Antivirus. <https://www.bestantivirus.com/best-antivirus-software-2025>
- Vendas de Comércio Eletrônico Dispararam durante a Pandemia – Statista. (30 de janeiro de 2025). E-commerce sales surged during the pandemic. Statista. <https://www.statista.com/e-commerce-sales-surged-pandemic>
- Como Evitar Golpes em Sites de Moda Rápida | Blog do ExpressVPN – ExpressVPN. (30 de janeiro de 2025). How to avoid scams on fast fashion sites. ExpressVPN. <https://www.expressvpn.com/blog/avoid-scams-fast-fashion-sites>
- Porcentagem de Todos os Golpes de Compras Online Mundialmente em 2023 | Statista – Statista. (30 de janeiro de 2023). Online purchase share of all scams globally 2023. Statista. <https://www.statista.com/online-purchase-share-scams-2023>

¡SEA INTELIGENTE – PASE LA VOZ!

¡Piense Antes de “Comprar Ahora”!

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Todos hemos hecho clic en “Comprar ahora” en nuestros sitios web favoritos, pero ¿qué pasa si esa gran oferta es una estafa diseñada para robar su información personal? A medida que surgen nuevas tecnologías, las compras en línea se han vuelto tan habituales como preparar su café por la mañana, cepillarse los dientes y consultar las noticias. ¡Necesitamos hacer que la vigilancia en línea sea algo habitual!

Como resultado de la pandemia de COVID-19, vimos un aumento en la cantidad de consumidores que compraron en línea, especialmente en sitios web de ropa. Según la Encuesta Anual de Comercio Minorista (ARTS) de 2020, las ventas de comercio electrónico aumentaron un 43% en 2020, el primer año de la pandemia. Durante este tiempo, los sitios de moda rápida como Boohoo, Cider, Rihoas y Shein ganaron popularidad por vender productos asequibles, modernos e inspirados en diseñadores en todo el mundo.

Desgraciadamente, los estafadores a menudo están un paso por delante de nosotros; Se hacen pasar por su sitio web de compras en línea favorito con el objetivo de robar información personal. Lo hacen de muchas maneras:

- Robando información de tarjetas de crédito, incluyendo datos bancarios si usa tarjeta de débito.
- Robando datos personales y financieros almacenados en su computadora o teléfono, que son valiosos si se venden en el mercado negro. Una vez que se vende su información, se puede revender repetidamente.
- Robando su identidad pirateando sus cuentas para obtener acceso a información personal y financiera. Este acceso les permite descargar malware peligroso para obtener un acceso más profundo a tu vida en línea. Con su información, pueden abrir cuentas minoristas, tarjetas de crédito, cuentas bancarias o incluso solicitar un préstamo en su nombre.

A medida que las compras en

“Shein” se volvió tan conocido que los estafadores se aprovecharon y crearon sitios web falsos...

línea han crecido, también lo ha hecho el número de estafadores que atacan a consumidores. Según Statista, en 2020, más del 38% de todas las estafas fueron estafas en línea, y en 2023, las estafas en línea representaron el 41,9% de todas las estafas, un aumento del 10,2% en tres años. Nuestro nivel de concienciación va a la zaga de las formas creativas en que los estafadores nos atacan.

Los estafadores suelen crear sitios web falsos que imitan fielmente la apariencia y la funcionalidad de minoristas conocidos y confiables. Detectar estos sitios web antes de que sea demasiado tarde puede ser difícil; para ayudarlo a protegerse mejor a sí mismo y a sus seres queridos, puede detectar estos sitios web de la siguiente manera:

- Verifique si hay URL sospechosas: un sitio web seguro siempre tendrá “HTTPS” al principio de la URL. Esté atento a errores ortográficos o gramaticales en sitios web que no estén acompañados de “HTTPS”.
- Preste atención al diseño del sitio web: los minoristas auténticos invierten en un diseño de sitio web profesional, por lo que, si encuentra un sitio web con gráficos obsoletos o deficientes, lo más probable es que sea ilegítimo.
- Siempre busque información de contacto: los minoristas legítimos y confiables incluirán información de contacto clara en sus sitios web, incluida una dirección física, un número de teléfono y un correo electrónico de atención al cliente.

- Nunca haga clic en un archivo adjunto o en una “oferta especial” incrustada en el sitio. A todos nos encantan las buenas ofertas, especialmente cuando es muy fácil hacer clic en “Comprar ahora”. Si el sitio web ofrece artículos caros

o de lujo a una fracción del costo, tenga cuidado. Busque en sitios confiables y verifique los precios antes de continuar, y busque sitios directamente para evitar ser dirigido por algoritmos.

Un sitio de compras conocido, “Shein”, ganó atención en el mercado estadounidense durante la pandemia de COVID-19. Se volvió tan conocido que los estafadores se aprovecharon y crearon sitios web falsos que parecían imitar perfectamente al original. Uno de esos sitios web falsos es sheingonline.shop. Sheingonline copió el diseño y los gráficos del sitio web original de la marca Shein en un esfuerzo por agregar legitimidad a la apariencia del sitio web falso. SheingOnline ya no existe, pero muestra lo fácil que es manipular nuestros sitios web favoritos.

A continuación, se muestran algunas formas en las que puede protegerse mientras compra en línea:

- Verifique la antigüedad del sitio web: por ejemplo, sitios web como WHOIS (whois.com) se pueden usar para verificar la antigüedad del dominio. Los dominios recién registrados podrían implicar que se trata de un sitio web falso o suplantado.
- Pague con métodos seguros: evite usar transferencias bancarias o tarjetas de regalo porque son esencialmente dinero en efectivo y no se pueden rastrear; en su lugar, use métodos seguros como su tarjeta de crédito, que tiene protección contra fraudes, o aplicaciones de pago seguras como PayPal.
- Verifique las reseñas: muchos sitios de compras creíbles incluyen reseñas de productos de los clientes, busque reseñas de clientes en el sitio web. La falta de reseñas es una señal de alerta, proceda con precaución si esto ocurre. También tenga cuidado con las reseñas de-

masiado positivas que carecen de detalles, ya que pueden ser falsas. También puede ingresar en la barra de búsqueda el nombre de la tienda combinado con la palabra “estafa” o “fraude”.

- Use software de seguridad: para ayudar a bloquear el acceso a sitios web fraudulentos, proteger sus datos personales y financieros y advertirle sobre posibles sitios fraudulentos, instale un software de seguridad.

Las compras en línea no deberían ser una experiencia aterradora, sino relajante y conveniente. Tenga la seguridad de que existen muchas formas de protegerse de las estafas. En caso de que haya sido estafado o sea víctima de un robo de identidad, existen recursos para ayudarlo a usted y a otras personas.

1. ReportFraud.ftc.gov: la plataforma principal para denunciar actividades fraudulentas, estafas y malas prácticas comerciales al gobierno federal.

2. Comisión Federal de Comercio (FTC): puede denunciar el robo de identidad en línea en identitytheft.gov o llamar al 1-877-438-4338.

3. Comuníquese con su banco de inmediato si sospecha que alguien tiene acceso a su información financiera.

Como consumidores, es fundamental mantenerse alerta y confiar en sus instintos cuando utilice un mercado en línea. Al detenerse, investigar un poco y seguir nuestros consejos de seguridad (verifique las URL, los sitios web, use métodos de pago seguros), podemos protegernos de ser víctimas de estas estafas engañosas. También puede comunicarse con el Departamento de Protección al Consumidor para denunciar fraudes y estafas, (860) 713-6050 o por correo electrónico a DCP.complaints@ct.gov.

Y como siempre, ¡pase la voz!

Este artículo está escrito por Abigail Shaw, pasante de Educación y Difusión en el Departamento de Protección al Consumidor de Connecticut.

AGENDA

Families United in Newtown Presents: “Back to the 90s: Rockin’ for Autism”

By Tribuna Staff

“This occasion is more than an event; it’s a movement. It’s about celebrating neurodiversity, fostering friendships, and making a difference.”

Get ready to turn back the clock for an unforgettable evening of music, nostalgia, and community at “Back to the 90s: Rockin’ for Autism”- a benefit concert and dinner hosted by Families United in Newtown (FUN).

Join us on Saturday, March 29, 2025, at 5:00 PM at Newtown Congregational Church (14 West Street, Newtown, CT) for an inspiring night featuring local musicians—some of whom are on the autism spectrum—coming together to celebrate the power of music, inclusion, and connection.

An Evening of Entertainment & Giving Back

The evening starts with delicious appetizers at 5:00 PM, as guests enjoy a Raffle Stroll, offering

incredible local experiences, including romantic dinners for two, a weekend getaway, a relaxing massage, and more that attendees can enter to win!

Then, get ready to rock as talented local artists take the stage, bringing the best of the 1990s music era to life to celebrate ability, creativity, and community - supporting FUN’s mission to provide a safe, inclusive space for individuals with special needs and their families. A Yummy “Mac Attack” dinner will be served after the concert, featuring mouth-watering macaroni and cheese dishes served with a variety of interesting toppings. And don’t forget, delicious dessert follows!!

Join Us for a Night to Remember!
This occasion is more than an

event; it’s a movement. It’s about celebrating neurodiversity, fostering friendships, and making a difference—one song at a time. Whether you’re a 90s music lover, a supporter of autism awareness, or simply looking for a great night out, this is a night you won’t want to miss!

Families United in Newtown was established in 2008 by Newtown residents Linda and Duane Jones, with the dream of providing recreational programs and respite for families with special needs children.

Following the tragic death of their son, Tyler, the program blossomed with the support of Newtown High School National Honors Society students. The first FUN gathering was held in October of

2010, in memory of Tyler, and since then, it has hosted regular events. FUN provides an outlet for families with special needs children and promotes autism awareness.

Tickets & Info: <https://bit.ly/ROCKINFORAUTISM> Adults: \$45 Students: \$20 Location: Newtown Congregational Church, 14 West Street, Newtown, CT

Date & Time: Saturday, March 29, 2025, at 5:00 pm

Doors Open at 5:00 PM

Come for the music. Stay for the mission. Let’s rock for autism!

For more information, or to donate, visit FUN on Facebook @ Families United in Newtown, on our website, familiesunitedinnewtown.org, or call 203-512-6284.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Families United in Newtown Apresenta: “De Volta aos Anos 90: Rock pelo Autismo”

Prepare-se para voltar no tempo com uma noite inesquecível de música, nostalgia e comunidade no “De Volta aos Anos 90: Rock pelo Autismo” – um show e jantar beneficiário realizado pela Families United in Newtown (F.U.N.).

Reúna-se conosco no sábado, dia 29 de março de 2025, às 17h na Igreja Congregacional de Newtown (14 West Street, Newtown, CT) e tenha uma noite inspiradora com músicos locais—alguns dos quais estão no espectro autista—para celebrar o poder da música, da inclusão e da amizade.

Uma Noite de Entretenimento e Gratidão

A noite começa com aperitivos deliciosos às 17h, enquanto os convidados participam de uma Série de Sorteios, oferecendo experiências

locais incríveis—jantares românticos para dois, locais de férias para o fim de semana, uma massagem relaxante, e outros prêmios que os participantes podem ganhar! Em seguida, prepare-se para ouvir rock com artistas locais talentosos no palco, trazendo o melhor da era musical dos anos 90 à vida para celebrar a capacidade, criatividade e a comunidade – apoiando a missão da F.U.N. de fornecer espaços seguros e inclusivos para pessoas com necessidades especiais e suas famílias. Um jantar delicioso de “Mac Attack” será servido, trazendo pratos de Macarrão e Queijo de dar água na boca, servidos com uma variedade de complementos interessantes. E não se esqueça da sobremesa deliciosa!!

Tenha Uma Noite Inesquecível Conosco!

Isso não é só um evento, é um movimento. É celebrar a neurodiversidade, incentivar a amizade, e fazer a diferença—uma canção de cada vez. Se você fã da música dos anos 90, apoia a conscientização do autismo, ou simplesmente quer ter uma ótima noite, essa noite é imperdível!

A Families United in Newtown foi fundada em 2008 por dois residentes de Newtown, Linda e Duane Jones, com o sonho de fornecer programas recreativos e alívio às famílias que possuem filhos com necessidades especiais. Após a morte trágica de seu filho, Tyler, o programa floresceu com o apoio dos alunos da National Honors Society do Colégio de Newtown. A primeira reunião da F.U.N. foi realizada em outubro de 2010, em homenagem à memória de Tyler, e desde

então, houveram eventos regulares. A F.U.N. fornece um espaço para famílias com filhos de necessidades especiais e promove a conscientização do autismo.

Ingressos e Informações: <https://bit.ly/ROCKINFORAUTISM> - Adultos: \$45 e Alunos: \$20 Local: Igreja Congregacional de Newtown, 14 West Street, Newtown, CT

Data e Horário: Sábado, dia 29 de março de 2025, às 17h

Portas abertas às 17h

Venha pela música. Fique pela missão. Vamos fazer rock pelo autismo!

Para mais informações ou para doar – Acesse a página da F.U.N. no Facebook: @ Families United in Newtown, em nosso site, familiesunitedinnewtown.org ou ligue para 203-512-6284.

AGENDA

Families United in Newtown Presenta: “De Vuelta a los 90s: Rockin’ for Autism”

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Prepárese para volver en el tiempo y disfrutar de una noche inolvidable de música, nostalgia y comunidad en “Back to the 90s: Rockin’ for Autism”, un concierto y cena benéfica organizada por Families United en Newtown (F.U.N.).

Únase a nosotros el sábado 29 de marzo de 2025 a las 5:00 p. m. en la Iglesia Congregacional de Newtown (14 West Street, Newtown, CT) para disfrutar de una noche inspiradora con músicos locales, algunos de los cuales se encuentran en el espectro autista, que se reunirán para celebrar el poder de la música, inclusión y conexión.

Una noche de entretenimiento y solidaridad

La noche comenzará con deliciosos aperitivos a las 5:00 p. m. mientras los invitados disfrutaban de un paseo de la rifa, que ofrece in-

creíbles experiencias locales: cenas románticas para dos, una escapada de fin de semana, un masaje relajante y más, ¡en las que los asistentes pueden participar para ganar! Luego, prepárese para el rock mientras talentosos artistas locales suben al escenario, dando vida a lo mejor de la era musical de los años 90 para celebrar la capacidad, creatividad y comunidad, apoyando la misión de FUN de brindar un espacio seguro e inclusivo para personas con necesidades especiales y sus familias. Se servirá una deliciosa cena “Mac Attack” después del concierto con deliciosos platos de macarrones con queso servidos con una variedad de aderezos interesantes. ¡Y no olviden que también habrá un delicioso postre!

¡Únase a nosotros en una noche para recordar!

Esto es más que un evento, es

un movimiento. Se trata de celebrar la neurodiversidad, fomentar amistades y marcar una diferencia, una canción a la vez. Si es amante de la música de los 90, simpatizante de la concienciación sobre el autismo o simplemente buscas pasar una gran noche, ¡esta es una noche que no querrá perderse!

Families United in Newtown fue fundada en 2008 por los residentes de Newtown, Linda y Duane Jones, con el sueño de ofrecer programas recreativos y de respiro para familias con niños con necesidades especiales.

Tras la trágica muerte de su hijo, Tyler, el programa floreció con el apoyo de los estudiantes de la Sociedad Nacional de Honores de la Escuela Secundaria de Newtown. La primera reunión de F.U.N. se celebró en octubre de 2010, en memoria de Tyler, y desde entonces, ha

organizado eventos con regularidad. F.U.N. ofrece una salida para familias con niños con necesidades especiales y promueve la concienciación sobre el autismo.

Entradas e información: <https://bit.ly/ROCKINFORAUTISM>

- Adultos: \$45 y Estudiantes: \$20
Ubicación: Iglesia Congregacional de Newtown, 14 West Street, Newtown, CT

Fecha y hora: Sábado 29 de marzo de 2025, a las 5:00 p. m.

Las puertas abren a las 5:00 p. m.

Venga por la música. Quédese por la misión. ¡Rockeemos por el autismo!

Para más información o hacer una donación, visita F.U.N. en Facebook @ Families United in Newtown, en nuestro sitio web, familiesunitedinnewtown.org o lláma al 203-512-6284.



**NO TE PREOCUPES DE LOS DETALLES,
TAN SÓLO DE LO IMPORTANTE.**

Ey, es sólo pelo. Tienes cosas más importantes en las que pensar — como asegurarte de que tus niños estén abrochados correctamente en el asiento correcto para su edad y tamaño.

Compruébalo en NHTSA.gov/Protegidos



**LA PREDIABETES
PERJUDICA A
1 DE CADA 3
ADULTOS.
PERO TÚ PUEDES
ESCAPAR.**

Puedes revertir la prediabetes o retrasar la diabetes tipo dos. Toma la evaluación de riesgo de prediabetes en un minuto hoy.

Sé tu propio héroe en PodriaTenerPrediabetes.org



Don't break a lucky streak by drinking and driving.

NHTSA **buzzed driving is drunk driving**

NÃO PERCA TEMPO!

EMPREENDEDOR BRASILEIRO NOS EUA: É HORA DE IMPULSIONAR SEU NEGÓCIO!

LM Marketing

Soluções completas de marketing para transformar sua marca. Estamos há 5 anos ajudando empresas nos EUA a se destacarem com estratégias que geram resultados reais.

CAMPANHAS NO GOOGLE E META ADS
GESTÃO DE MÍDIAS SOCIAIS
DESIGN GRÁFICO (LOGOTIPO, CARTÕES, CARDÁPIOS E MUITO MAIS)
PRODUÇÃO DE WEBSITES E VÍDEOS PERSONALIZADOS
CONSULTORIA EMPRESARIAL COM DIAGNÓSTICO GRATUITO
SECRETARIA ASSISTENTE COMPARTILHADA (NEW)

Fale conosco e comece agora mesmo!
+55 11 97336-4118
lmmarketing.br@gmail.com

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.

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 | Navadi Nieves APRN |
| Nicholas Tzakas MD | Lisa Boulé APRN, CPNP, IBCLC |
| Maryam Azizi MD | Allison Stowell MS, RD, CDN |
| Aparna Madisetty MD | Alpha B. Journal PA-C |
| Dayna Nethercott PA-C | Paola Jackson APRN |

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 |

centerforpediatricmedct.com

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!

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

THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION

TOGETHER WE CAN!

Join us in supporting immigrants of all generations by enhancing access to education, health, and civic engagement opportunities & caring for our seniors.

VOLUNTEER WITH US

SUPPORT OUR WORK

FOR MORE INFORMATION:
www.thenewamericandreamfoundation.org

HELP PAYING YOUR HEATING BILL

Did you know Connecticut offers help to those struggling to pay their heating bills?

ELECTRIC, GAS, OIL WE CAN HELP!

APPLY TODAY

Find out more about the Connecticut Energy Assistance Program (CEAP):

Visit www.CT.Gov/StayWarm or **ACT NOW**

Call 2-1-1 or Text CTWarm to 898211
Scan the QR Code

CAFCA
Community Assistance Foundation for Elderly Adults

This publication is funded by the Connecticut Department of Social Services through a grant from the U.S. Department of Health and Human Services.

CT Paid Leave gives you time to heal.

When you need time to recovery from a serious illness or injury, CT Paid Leave is here with up to 12 weeks of income replacement benefits.

Find out more or start your application today at ctpaidleave.org.



Connecticut Paid Leave



WE ALL
deserve
TO BELONG

Small acts of kindness can have a big impact in making people feel welcome. When we reach out and connect with others, we can build a stronger community where everyone - regardless of their background - feels like they belong.

LEARN HOW AT
BELONGINGBEGINSWITHUS.ORG

BELONGING BEGINS WITH US **ad COUNCIL**

ARTWORK BY ALEX ALSADREE • AMPLIFIER.ORG

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

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

FREE COPIES OF TRIBUNA NEWSPAPER IS AVAILABLE AT ANY OF THESE FINE LOCAL BUSINESSES:

BETHEL

- Bagel Crossing
- Bethel Cinema
- Bethel Library
- Bethel Train Station - Daily Fare
- Boost Juice
- Cream & Sugar Café
- Jacqueline's Restaurant/Bakery
- Molten Java
- Newtown Savings Bank
- O'neils Sandwich & Coffee Bar
- People's United Bank
- Savings Bank Of Danbury
- St. Mary School
- Town Of Bethel Municipal Center

BROOKFIELD

- Chihuahua's Deli (Plaza)
- Club 24
- Gluten Free Oasis
- Hacienda Don Manuel (Plaza)
- Jesters Coffee
- Maison Nail Spa
- Newtown Savings Bank
- People's United Bank
- Savings Bank Of Danbury

- Sophia Natural Health Center
- Webster Bank
- YMCA

DANBURY

- Afc - Doctors Express
- Americares Free Clinic
- Banana Brasil Restaurant
- C-Town Supermarket
- Danbury City Hall
- Danbury Citycenter
- Danbury Police Department
- Danbury Public Schools Family & Community Center
- Danbury Public Library
- Elmers Dinner
- Greater Danbury Chamber Of Commerce
- Hodge Insurance
- Jerico Partnership
- Naugatuck Valley Community College
- Padaminas Bakery
- Portuguese Cultural Center
- Savings Bank Of Danbury
- Stew Leonard's
- Two Steps Downtown Grille
- Union Savings Bank

- United Way Of Western Ct
- Ventura Law Firm
- Webster Bank
- Western Ct Health Network (Danbury Hospital)
- Western Ct State University

NEW MILFORD

- 1st And 10 Sports Bar & Grill
- 3 Brothers Diner
- Beyond Urgent Care
- Casa Latina Multi Services
- New Milford City Hall
- New Milford Public Library
- Primo's Deli
- Savings Bank Of Danbury
- Windmill Diner

NEWTOWN

- Bagel Delight (Chase Bank Plaza)
- Blue Colony Diner
- Carminuccio's Pizza

- Cyrenius H. Booth Library
- Edmond Town Hall
- Newtown Chiropractic Health Center
- Newtown Deli
- Newtown General Store
- Newtown Savings Bank
- Pizza Palace
- Savings Bank Of Danbury

RIDGEFIELD

- 4 Seasons Ice Cream
- Carvel
- Dimitri's Dinner
- Early Bird Café
- Fairfield County Bank
- Genoa Deli
- Hair Couture & Salon
- Jerseys Mike's Subs
- Johnny Gelato
- Mobile Rescue
- Nature's Temptations
- Parma Market & Bakery
- Piccollo Pizzeria
- Super Cuts
- Tazza Café
- The Ridgefield Library
- The Ridgefield Playhouse
- Union Savings Bank
- What's Cooking Deli

and many more...

We thank them for their support, and hope that you will too! SHOP LOCAL, READ LOCAL!

PUBLIC SAFETY

Taking Bold Steps to Enhance Road Safety in Danbury

By Tribuna Staff

On February 12, Danbury Mayor Roberto Alves announced a 50 percent increase in traffic enforcement across the city for the year 2024. This initiative comes alongside a notable 8 percent reduction in traffic accidents in the city, reflecting the impact of enhanced safety measures implemented since Alves took office in December 2023.

Responding to persistent concerns raised by residents regarding speeding and traffic safety, Mayor Alves held eight Town Hall meetings in the early months of 2024. There, he engaged in direct conversations with community members, gaining valuable insights into their experiences and frustrations related to traffic issues in their neighborhoods.

In addressing these concerns, the mayor has committed to several proactive measures. These include improving conditions at critical intersections through the strategic installation of stop signs and flashing lights. Additionally, he has

pledged to bolster speeding enforcement by expanding the capabilities of the Danbury Police Department.

“We’re proud to see that our investment and commitment to keeping Danbury residents safe has begun to prove itself,” stated Mayor Alves. “A 50% increase in traffic enforcement is a huge step towards stopping the violations on our streets and making our communities safer. As a driver and a father, I recognize that this is a major improvement, but still not enough. We’re going to continue strengthening our police department, ramping up our traffic enforcement, and ensuring anyone who drives in our City has the safety of our roads and residents in mind.”

The primary responsibility for this increased traffic enforcement lies with the Danbury Police Department’s Uniformed Services Bureau, which encompasses the Patrol Division and the Community Conditions and Traffic Units. Their mission is to preserve peace and protect lives by enforcing traffic laws impartially

and effectively. Officers in this bureau are dedicated to working collaboratively to maintain public trust and provide exceptional service.

Chief Patrick Ridenhour of the Danbury Police Department expressed optimism about the recent accomplishments: “We are encouraged by this success, and we remain committed to reducing accidents and promoting responsible driving. The Danbury Police Department will continue to prioritize the safety of our streets, with the goal of further reducing accidents and fostering a safer driving environment for everyone.

Increased traffic enforcement also serves as a deterrent to those who may come here to commit other crimes. We greatly appreciate the support from Mayor Alves and his administration in providing the staffing and resources for this initiative.”

As part of this ongoing effort, the police will focus on high-traffic areas and times where violations commonly occur, employing both

marked and unmarked vehicles to monitor and enforce traffic laws. In addition, community outreach programs will be introduced to educate residents about traffic safety, responsible driving habits, and the importance of obeying speed limits.

Enhanced enforcement is seen as a vital step in making Danbury roads safer for all users, including pedestrians, cyclists, and drivers. As the city moves forward with these initiatives, Mayor Alves remains steadfast in his resolve to ensure the safety and well-being of every resident.

Residents of Danbury are encouraged to take part in ongoing discussions about traffic safety and to report any concerns regarding speeding or other dangerous driving behaviors to the local police department.

For continuing updates on road safety initiatives and local traffic enforcement efforts, residents can visit the City of Danbury’s official website.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Tomando Medidas Ousadas para Aumentar a Segurança no Trânsito de Danbury

Em 12 de fevereiro, o Prefeito Roberto Alves anunciou um aumento de 50% na fiscalização de trânsito em toda a Cidade de Danbury para o ano de 2024. Essa iniciativa trouxe uma redução notável de 8% em acidentes de trânsito na cidade, refletindo o impacto das medidas reforçadas de segurança implementadas desde que Alves assumiu o poder em dezembro de 2023.

Para responder a preocupações levantadas pelos residentes sobre o excesso de velocidade e a segurança no trânsito, o Prefeito Alves realizou oito reuniões na Prefeitura nos meses iniciais de 2024. Ele teve conversas diretas com membros da comunidade, recebendo

informações valiosas sobre suas experiências e suas frustrações com os problemas de trânsito em suas vizinhanças.

Abordando essas preocupações, o prefeito implementou várias medidas proativas. Incluindo melhorar as condições em cruzamentos críticos através da instalação estratégica de sinais de parada obrigatória e sinais de trânsito piscando. Além disso, ele se comprometeu a aumentar a fiscalização de excesso de velocidade, expandindo a capacidade da Delegacia de Polícia de Danbury.

“Temos orgulho de ver que nosso investimento e comprometimento em proteger os residentes de Danbury está finalmente trazendo resultados”, declarou o Prefeito

Alves. “Um aumento de 50% na fiscalização de trânsito é um grande passo para impedir as violações em nossas ruas e tornar nossas comunidades mais seguras.

Como motorista e pai, eu reconheço que essa é uma grande melhoria, embora ainda não seja o suficiente. Continuaremos reforçando nossa delegacia de polícia, aumentando a fiscalização de trânsito, e garantindo que todos os motoristas de nossa Cidade pensem na segurança de nossas ruas e de nossos residentes”.

A Divisão de Serviços de Policiais Uniformizados da Delegacia de Polícia de Danbury é responsável por esse reforço na fiscalização de trânsito, que engloba a Divisão

de Patrulha e as Unidades de Condições Comunitárias e de Trânsito. Sua missão é manter a paz e proteger as vidas aplicando as leis de trânsito de forma imparcial e eficaz. Os policiais desse departamento trabalham em conjunto para manter a confiança do público e fornecer um serviço excepcional.

O Chefe Patrick Ridenhour da Delegacia de Polícia de Danbury expressou otimismo quanto aos resultados recentes. “Estamos encorajados por esse sucesso, e permaneceremos empenhados em reduzir o número de acidentes e promover a direção segura. A Delegacia de Polícia de Danbury seguirá priorizando a segurança em nossas vias públicas, buscando reduzir ainda

SEGURANÇA PÚBLICA

mais os acidentes e promover um ambiente de condução de veículos mais seguro para todos.

O aumento na fiscalização de trânsito também serve como impedimento para aqueles que vêm aqui cometer outros crimes.

Agradecemos o apoio do Prefeito Alves e sua administração por fornecer a equipe e os recursos necessários para essa iniciativa.”

Como parte desse trabalho con-

tínuo, a polícia focará em áreas e horários de alto trânsito onde há maiores níveis de violações, empregando veículos marcados e não-marcados para monitorar e aplicar as leis de trânsito.

Além disso, programas de divulgação comunitária serão realizados para educar os residentes sobre a segurança no trânsito, hábitos de direção segura, e a importância de obedecer aos limites de velocidade.

O reforço na fiscalização é visto como um passo vital para tornar as ruas de Danbury mais seguras para todos, incluindo pedestres, ciclistas e motoristas.

Enquanto a cidade avança com essas iniciativas, o Prefeito Alves permanece firme em seu compromisso de garantir a segurança e bem-estar de todos os residentes.

Os residentes de Danbury estão convidados a participar das dis-

cussões contínuas sobre segurança no trânsito e levantar preocupações sobre o excesso de velocidade ou outros comportamentos de direção perigosos à delegacia de polícia local.

Para receber mais atualizações sobre as iniciativas de segurança no trânsito e as medidas de fiscalização de trânsito locais, os residentes podem acessar o site oficial da Cidade de Danbury.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Tomando Medidas Audaces para Mejorar la Seguridad Vial en Danbury

El 12 de febrero, el alcalde Roberto Alves anunció un aumento del 50 % en la aplicación de normas de tránsito en toda la ciudad de Danbury para el año 2024. Esta iniciativa se acompaña de una notable reducción del 8 % en accidentes de tránsito en la ciudad, lo que refleja el impacto de las medidas de seguridad mejoradas implementadas desde que Alves asumió el cargo en diciembre de 2023.

En respuesta a las persistentes preocupaciones planteadas por los residentes con respecto al exceso de velocidad y seguridad vial, el alcalde Alves celebró ocho reuniones en el ayuntamiento en los primeros meses de 2024. Allí, entabló conversaciones directas con miembros de la comunidad, obteniendo información valiosa sobre sus experiencias y frustraciones relacionadas con los problemas de tránsito en sus vecindarios.

Para abordar estas preocupaciones, el alcalde se comprometió a adoptar varias medidas proactivas. Estas incluyen mejorar las condiciones en las intersecciones críticas mediante la instalación estratégica de señales de alto y luces intermitentes. Además, se comprometió a reforzar la aplicación de normas sobre exceso de velocidad ampliando las capacidades del Departamento de Policía de Danbury. “Estamos orgullosos de ver que nuestra inversión y compromiso para mantener seguros a los residentes de Danbury ha comenzado a dar sus frutos”, afirmó el alcalde Alves. “Un aumento del 50 % en la

aplicación de las leyes de tránsito es un gran paso para detener las infracciones en nuestras calles y hacer que nuestras comunidades sean más seguras.

Como conductor y padre, reconozco que se trata de una mejora importante, pero aún no es suficiente. Seguiremos fortaleciendo nuestro departamento de policía, aumentando la aplicación de las leyes de tránsito y garantizando que cualquier persona que conduzca en nuestra ciudad tenga en cuenta la seguridad de nuestras carreteras y residentes”.

La responsabilidad principal de este aumento de aplicación de leyes de tránsito recae en la Oficina de Servicios Uniformados del Departamento de Policía de Danbury, que abarca la División de Patrulla y las Unidades de Condiciones Comunitarias y de Tráfico. Su misión es preservar la paz y proteger vidas haciendo cumplir las leyes de tránsito de manera imparcial y eficaz. Los oficiales de esta oficina están dedicados a trabajar en colaboración para mantener la confianza pública y brindar un servicio excepcional.

El jefe Patrick Ridenhour del Departamento de Policía de Danbury expresó optimismo sobre los logros recientes. “Estamos alentados por este éxito y seguimos comprometidos con la reducción de accidentes y promoción de la conducción responsable. El Departamento de Policía de Danbury seguirá dando prioridad a la seguridad de nuestras calles, con el objetivo de reducir aún más los accidentes y fomentar un entorno de conducción



más seguro para todos. El aumento de la aplicación de las normas de tráfico también sirve como elemento disuasorio para quienes puedan venir aquí a cometer otros delitos. Agradecemos enormemente el apoyo del alcalde Alves y su administración al proporcionar el personal y recursos para esta iniciativa”.

Como parte de este esfuerzo continuo, la policía se centrará en las zonas de alto tráfico y los horarios en los que suelen producirse infracciones, empleando vehículos tanto marcados como no marcados para controlar y hacer cumplir las leyes de tráfico. Además, se introducirán programas de extensión comunitaria para educar a los residentes sobre la seguridad del tráfico, hábitos de conducción responsable y la importancia de respetar los límites

de velocidad. La aplicación mejorada de las normas se considera un paso vital para hacer que las carreteras de Danbury sean más seguras para todos los usuarios, incluyendo peatones, ciclistas y conductores. A medida que la ciudad avanza con estas iniciativas, el alcalde Alves se mantiene firme en su determinación de garantizar la seguridad y bienestar de todos los residentes.

Se anima a los residentes de Danbury a participar en los debates sobre seguridad vial y a informar al departamento de policía local sobre cualquier inquietud relacionada con el exceso de velocidad u otras conductas peligrosas al volante.

Para obtener actualizaciones continuas sobre las iniciativas de seguridad vial y las medidas de control de tránsito locales, los residentes pueden visitar el sitio web oficial de la ciudad de Danbury.

NEWS

Preventing Measles: Essential Steps for Public Health

By StatePoint

Measles, a highly contagious viral infection, remains a significant public health concern in various regions. Despite the availability of a safe and effective vaccine, outbreaks continue to occur, underscoring the importance of prevention. As of February 27, 2025, a total of 164 measles cases have been reported across nine jurisdictions: Alaska, California, Georgia, Kentucky, New Jersey, New Mexico, New York City, Rhode Island, and Texas.

Even in mild cases, measles is an unpleasant disease characterized by high fever, sensitivity to light (photophobia), dehydration, cough, pneumonia (affecting 1 in 20 cases), and a rash. There is no antiviral medication to treat measles. Children who are hospitalized with measles often require intravenous (IV) fluids, supportive care such as vitamin A, and possibly ventilator support for breathing. In more se-

vere cases, measles can lead to complications like seizures, deafness, blindness, permanent lung damage, and immune amnesia (loss of prior immune protection). Estimates indicate that 1 to 3 out of every 1,000 children with measles may die.

The measles, mumps, and rubella (MMR) vaccine is recommended for infants, with the first dose administered between 12 to 15 months of age and a second dose between 4 to 6 years.

The only individuals who should not receive the measles vaccine are those who are immunocompromised or pregnant. If you come into contact with someone who has measles, contact your local health department, which will assist you based on the nature of your exposure and your vaccination history.

Measles is the most contagious virus known to humans. Each infected person can potentially spread the virus to another 18 people, who can, in turn, infect another 18 each.

This rapid transmission can cause outbreaks to escalate from 2 cases to 124 in just one month. About 90 percent of unvaccinated individuals exposed to the virus will contract measles.

The MMR vaccine is highly effective in preventing measles. It is safe, cost-effective, and helps prevent costly and often devastating outbreaks.

Moreover, it protects not only those who are vaccinated but also those unable to be vaccinated, such as immunocompromised individuals and infants too young to receive the vaccine.

The most important action that parents and community members can take to protect their families and communities from measles is to ensure that everyone who can be vaccinated receives it.

Understanding the symptoms of measles can facilitate early identification and management. Measles typically begins with high fever,

cough, runny nose, and inflamed eyes, followed by a characteristic red rash that usually appears within a few days.

If you suspect that you or someone in your household has measles, it is crucial to stay home and avoid contact with others to prevent further transmission. Seek medical advice promptly, especially if vaccinations are not up to date.

Adults who require the MMR vaccine should contact their primary care provider, a pharmacy, or a travel clinic to determine vaccine availability. All children aged 18 and younger are eligible to receive the MMR vaccine at no cost through the Connecticut Vaccine Program.

Anyone with questions regarding the Connecticut Vaccine Program can call 860-509-7929 or email dph.immunizations@ct.gov. For more information about vaccine-preventable diseases, please visit [Vaccine-Preventable Diseases \(ct.gov\)](http://Vaccine-Preventable Diseases (ct.gov)).

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Prevenindo o Sarampo: Passos Essenciais para a Saúde Pública

Osarampo, uma doença viral altamente contagiosa, permanece uma grande preocupação de saúde pública em várias regiões. Apesar da distribuição de vacinas seguras e eficazes, epidemias ainda ocorrem, ressaltando a importância da prevenção. Até o dia 27 de fevereiro de 2025, um total de 164 casos de sarampo foram relatados em nove jurisdições: Alasca, Califórnia, Geórgia, Kentucky, Nova Jersey, Novo México, Cidade de Nova York, Rhode Island, e Texas.

Até em casos moderados, o sarampo é uma doença desagradável, caracterizada por febre alta, sensibilidade à luz (fotofobia), desidratação, tosse, pneumonia (afetando 1 em cada 20 casos), e irritação na pele. Não há remé-

“A vacina contra sarampo, caxumba e rubéola (MMR) é recomendada para crianças pequenas, a primeira dose administrada entre os 12 e 15 meses de idade e a segunda entre os 4 e 6 anos.”

dio antiviral para tratar o sarampo. Crianças internadas geralmente requerem terapia intravenosa (IV), suplementos como vitamina A, e possivelmente suporte de ventilador pulmonar para respirar.

Em casos mais graves, o sarampo pode causar convulsões, surdez, cegueira, lesões pulmonares permanentes, e amnésia imunológica (a perda de proteções imunológicas passadas). É estimado que 1 a 3 em cada 1.000 crianças com sarampo venham a falecer.

A vacina contra sarampo, caxumba e rubéola (MMR) é recomendada para crianças pequenas, a primeira dose administrada entre os 12 e 15 meses de idade e a segunda entre os 4 e 6 anos. Os únicos que não devem se vacinar contra sarampo são pessoas imunocomprometidas ou grávidas. Se você teve contato com alguém infectado com sarampo, fale com seu departamento de saúde local, que lhe ajudará com base na natureza de sua exposição e seu histórico de vacinação.

O sarampo é o vírus mais contagioso conhecido pelo homem. As pessoas infectadas podem transmitir o vírus para possivelmente outras 18 pessoas, que também podem infectar outras 18 pessoas cada. Essa transmissão rápida pode levar a surtos que escalam de 2 a 124 casos em apenas um mês. Aproximadamente 90% das pessoas não-vacinadas expostas ao vírus adoecerão.

A vacina MMR é altamente eficaz na prevenção do sarampo. É segura, acessível e ajuda a prevenir surtos dispendiosos muitas vezes devastadores. Ademais, não só protege os vacinados, mas também os que não podem ser vacinados, como as pessoas imunocomprometidas e recém-nascidos ainda muito pequenos para tomar a vacina.

A ação mais importante que os

NOTÍCIAS

país e a comunidade devem tomar para proteger suas famílias e suas comunidades contra o sarampo é garantir que todos que possam ser vacinados o façam.

Entender os sintomas do sarampo pode facilitar a identificação e o controle precoce. O sarampo tipicamente começa com febre alta,

tosse, nariz escorrendo e olhos inflamados, seguidos de uma irritação vermelha característica na pele que geralmente surge em poucos dias. Na suspeita de que você ou alguém em sua casa tenha sarampo, é crucial ficar em casa e evitar contato com outras pessoas para impedir a transmissão do vírus. Busque atenção

médica imediata, principalmente se não estiver com a vacinação em dia.

Os adultos que precisam da vacina MMR devem consultar com o clínico geral, uma farmácia ou uma clínica para verificar a disponibilidade da vacina. Crianças abaixo dos 18 anos podem tomar a vacina MMR gratuitamente pelo Programa

de Vacinas de Connecticut.

Para tirar dúvidas relacionadas ao Programa de Vacinas de Connecticut, ligue para 860-509-7929 ou envie um e-mail para dph.immunizations@ct.gov.

Para saber mais, acesse a página de Doenças Preveníveis por Vacinas (ct.gov).

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Prevención del Sarampión: Medidas Esenciales para la Salud Pública

El sarampión, una infección viral altamente contagiosa, sigue siendo un problema de salud pública importante en varias regiones. A pesar de la disponibilidad de una vacuna segura y eficaz, siguen produciéndose brotes, lo que subraya la importancia de la prevención. Al 27 de febrero de 2025, se han reportado un total de 164 casos de sarampión en nueve jurisdicciones: Alaska, California, Georgia, Kentucky, Nueva Jersey, Nuevo México, la ciudad de Nueva York, Rhode Island y Texas.

Incluso en casos leves, el sarampión es una enfermedad desagradable que se caracteriza por fiebre alta, sensibilidad a la luz (fotofobia), deshidratación, tos, neumonía (que afecta a 1 de cada 20 casos) y sarpullido. No existe ningún medicamento antiviral para tratar el sarampión. Los niños hospitalizados con sarampión suelen requerir líquidos intravenosos (IV), cuidados de apoyo como vitamina A y, posiblemente, asistencia respiratoria. En casos más graves, el sarampión puede provocar complicaciones como convulsiones, sordera, ceguera, daño pulmonar permanente y amnesia inmunitaria (pérdida de la protección inmunitaria previa). Se estima que entre 1 y 3 de cada 1000 niños con sarampión pueden morir.

La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) se recomienda para los bebés, con la primera dosis administrada entre los 12 y 15 meses de edad y una segunda dosis entre los 4 y 6 años. Las únicas personas que no deben recibir la vacuna contra el sarampión son aquellas inmunodeprimidas o embarazadas. Si entra en contacto

con alguien que tiene sarampión, comuníquese con su departamento de salud local, que lo ayudará según la naturaleza de su exposición y su historial de vacunación.

El sarampión es el virus más contagioso conocido por los humanos. Cada persona infectada puede transmitir el virus a otras 18 personas, que, a su vez, pueden infectar a otras 18 cada una.

Esta transmisión rápida puede hacer que los brotes se intensifiquen de 2 casos a 124 en solo un mes. Alrededor del 90% de las personas no vacunadas expuestas al virus contraerán sarampión.

La vacuna MMR es muy eficaz para prevenir el sarampión. Es segura, rentable y ayuda a prevenir brotes costosos y a menudo devastadores.

Además, protege no solo a quienes están vacunados, sino también a quienes no pueden vacunarse, como las personas inmunodeprimidas y los bebés demasiado pequeños para recibir la vacuna.

La medida más importante que pueden tomar los padres y miembros de la comunidad para proteger a sus familias y comunidades del sarampión es asegurarse que todos los que puedan vacunarse la reciban.

Comprender los síntomas del sarampión puede facilitar la identificación y tratamiento tempranos. El sarampión suele comenzar con fiebre alta, tos, secreción nasal y ojos inflamados, seguidos de un sarpullido rojo característico que suele aparecer al cabo de unos días. Si sospecha que usted o alguien de su hogar tiene sarampión, es fundamental quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas para evitar una mayor transmisión. Busque atención médica de inme-

diato, especialmente si no tiene las vacunas al día. Los adultos que necesiten la vacuna MMR deben comunicarse con su médico de cabecera, una farmacia o una clínica para determinar la disponibilidad de la vacuna. Todos los niños de 18 años o menos son elegibles para recibir la vacuna MMR sin costo a través del Programa de Vacunación de Connecticut.

Cualquier persona que tenga preguntas sobre el Programa de Vacunación de Connecticut puede llamar al 860-509-7929 o enviar un correo electrónico a dph.immunizations@ct.gov.

Para más información sobre las enfermedades prevenibles mediante vacunas, visite Enfermedades prevenibles mediante vacunas (ct.gov).

ALIMENTOS EN LUGAR DE MULTAS

Durante el mes de marzo

Done alimentos enlatados y envasados que no hayan vencido ni abierto y le perdonaremos las multas atrasadas.

This program does not apply to lost or damaged materials.

Daily Bread Food Pantry seeking:

- Frijoles o arroz
- Aceite de cocina
- Té o café
- Alimentos para bebés
- Cereales para el desayuno
- Condimentos
- Ingredientes para hornear
- Snacks o golosinas

Scan to learn more



danburylibrary.org/food4fines

All food donated to:

DAILY BREAD FOOD PANTRY

Danbury Library



A CALL TO ACTION

Boosting Community Health: Red Cross Offers Free A1C Testing for Blood Donors in March

By StatePoint

The American Red Cross in Connecticut is helping to bridge access to health care for blood donors by providing free A1C testing, commonly used to screen for diabetes and prediabetes, on all successful blood, platelet, and plasma donations in March.

One-third of people lack access to regular primary care in the United States, where diabetes affects 1 in 10 people, and nearly a quarter of those living with it have been undiagnosed, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The free A1C screening aims to help address this gap by empowering blood donors with valuable information to maintain their health and well-being. This new offering is among the longtime work of the Red Cross to support the health of communities, including disaster relief efforts such as basic

disaster health and mental health services, among other assistance.

Visit RedCrossBlood.org, use the Red Cross Blood Donor App, or call 1-800-RED CROSS to book a time to give in March and learn more about your health. Additionally, all who come to give blood, platelets or plasma March 1-31 will receive a \$10 Amazon.com Gift Card by email. See RedCrossBlood.org/March for details on both offers.

You can also make a financial donation at redcross.org/GivingDay on March 26 to support people with disaster services such as emergency shelter, food, relief supplies, basic health care, emotional support, and financial assistance. Both efforts are part of its Red Cross Month activities in March.

Supporting the health of communities has long been part of the American Red Cross and traces its

roots to its founder, Clara Barton. A lifelong humanitarian and pioneer in the nursing field, Barton first led the organization to deliver relief and care after disasters more than 140 years ago.

Bridging Health Care Access Through A1C Screening

According to the CDC, some 90 percent of people living with diabetes in the United States have Type 2, a largely preventable and often reversible insulin-resistant condition that can cause dangerously high blood sugar levels.

Left untreated, Type 2 diabetes can lead to serious health complications, such as kidney failure, stroke, and heart issues.

“Type 2 diabetes develops over years and may not cause obvious symptoms until serious damage has been done,” said Dr. Courtney

Lawrence, medical director for the Red Cross. “By understanding our own health, we can create a foundation to help prevent chronic illness, improve the quality of day-to-day living and save lives. Blood donation can now be part of that journey.”

The Red Cross will begin the month-long A1C screening for successful donations starting on March 1. Donors can expect to receive their test results within one to two weeks through the Red Cross Blood Donor App or online donor portal, and they are encouraged to consult their health care provider if their A1C level is elevated. A1C is the latest health insight that the Red Cross provides to blood, platelet and plasma donors, who can already access ongoing donation information such as pulse, blood pressure, body temperature and hemoglobin levels.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Cruz Vermelha Oferece Exames Gratuitos de A1C para Doadores de Sangue em Março

A Cruz Vermelha Americana em Connecticut fornecerá acesso a cuidados médicos para doadores de sangue, fornecendo exames gratuitos de A1C, tipicamente usados como exames de diabetes e pré-diabetes, para todas as doações de sangue, plaquetas e plasma completas em março.

Um terço da população não possui acesso a cuidados médicos regulares nos E.U.A., onde a diabetes afeta 1 em cada 10 pessoas, quase um quarto dessas pessoas não diagnosticadas, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Os exames gratuitos de A1C buscam resolver essa disparidade empoderando os doadores com informações valiosas para manter sua saúde e bem-estar. Essa nova oferta representa o trabalho duradouro da Cruz Vermelha em apoiar a saúde das comunidades, incluindo seu trabalho em alívio de desastres, serviços básicos de saúde

e saúde mental após desastres, entre outros tipos de apoio.

Acesse a RedCrossBlood.org, use o App Red Cross Blood Donor, ou ligue para 1-800-RED CROSS para reservar um horário para sua doação em março e saber mais sobre sua saúde. Além disso, todos os doadores de sangue, plaquetas e plasma de 1 a 31 de março receberão um Vale Presente de \$10 para a Amazon por e-mail. Acesse RedCrossBlood.org/March para saber mais sobre as ofertas.

Você também pode fazer doações financeiras pelo site redcross.org/GivingDay no dia 26 de março para apoiar os serviços de alívio de desastres, como abrigo emergencial, comida, materiais de apoio, cuidados médicos básicos, apoio emocional e alívio financeiro. As duas causas fazem parte das atividades do Mês da Cruz Vermelha em março.

Apoiar a saúde das comuni-

dades faz parte da longa história da Cruz Vermelha Americana e está enraizado em sua fundadora, Clara Barton. Uma humanitária em vida e pioneira do campo de enfermagem, Barton foi a primeira a liderar a organização na prestação de auxílio e cuidados após desastres, há mais de 140 anos.

Conectando o Acesso à Saúde Através de Exames de A1C

De acordo com os CDC, 90% das pessoas diabéticas nos E.U.A. possuem o Tipo 2, uma condição geralmente prevenível e reversível resistente à insulina que pode causar níveis de açúcar perigosamente altos no sangue. Sem tratamento, a diabetes Tipo 2 pode levar a complicações graves na saúde, doenças renais, derrames e doenças cardíacas.

“A diabetes Tipo 2 se desenvolve com o passar dos anos e não apresenta sintomas óbvios até que danos maiores ocorram”, diz a Dra.

Courtney Lawrence, diretora médica da Cruz Vermelha. “Ao entender nossa própria saúde, podemos criar uma base para prevenir doenças crônicas, melhorar nossa qualidade de vida diária, e salvar vidas. As doações de sangue agora podem fazer parte dessa jornada.”

A Cruz Vermelha fornecerá exames de A1C o mês inteiro para doações completas a partir de 1 de março. Os doadores recebem os resultados após uma ou duas semanas através do App Red Cross Blood Donor ou do portal online para doadores.

Incentivamos consultar sua provedora de saúde caso seu nível de A1C esteja alto. O A1C é o exame de saúde mais recente que a Cruz Vermelha fornece aos doadores de sangue, plaquetas e plasma, que já têm acesso a outras informações contínuas, como pulso, pressão sanguínea, temperatura do corpo e níveis de hemoglobina.

UN LLAMADO A LA ACCIÓN

Cruz Roja Ofrece Pruebas de A1C Gratuitas para Donantes de Sangre en Marzo

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox



La Cruz Roja Americana en Connecticut está ayudando a facilitar el acceso a la atención médica para los donantes de sangre al proporcionar pruebas de A1C gratuitas, que se utilizan comúnmente para detectar diabetes y prediabetes, en todas las donaciones exitosas de sangre, plaquetas y plasma en marzo.

Un tercio de las personas carecen de acceso a atención primaria regular en EE. UU., donde la diabetes afecta a 1 de cada 10 personas y casi una cuarta parte de quienes viven con ella no han sido diagnosticados, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). La prueba de A1C gratuita tiene como objetivo ayudar a abordar esta brecha al empoderar a los donantes de sangre con información valiosa para mantener su salud y bienestar.

Esta nueva oferta es parte del trabajo de larga data de la Cruz Roja para apoyar la salud de las comunidades, incluyendo esfuerzos de socorro en caso de desastre, como los servicios básicos de salud mental y

de salud en caso de desastre, entre otras asistencias.

Visite RedCrossBlood.org, use la aplicación para donantes de sangre de la Cruz Roja o llame al 1-800-RED CROSS para reservar un horario para donar en marzo y obtener más información sobre su salud.

Además, todos los que vengán a donar sangre, plaquetas o plasma del 1 al 31 de marzo recibirán una tarjeta de regalo de Amazon.com de \$10 por correo electrónico. Visite RedCrossBlood.org/March para obtener detalles sobre ambas ofertas.

También puede hacer una donación financiera en redcross.org/GivingDay el 26 de marzo para ayudar a las personas con servicios de desastre, como refugio de emergencia, alimentos, suministros de socorro, atención médica básica, apoyo emocional y asistencia financiera. Ambos esfuerzos son parte de las actividades Red Cross Month de la Cruz Roja en marzo.

Apoyar la salud de las comunidades ha sido parte de la Cruz Roja Estadounidense durante mucho

tiempo y sus raíces se remontan a su fundadora, Clara Barton. Barton, una humanitaria de toda la vida y pionera en el campo de la enfermería, dirigió por primera vez la organización para brindar ayuda y atención después de los desastres hace más de 140 años.

Facilitan el Acceso a la Atención Sanitaria Mediante la Detección de A1C

Según los CDC, aproximadamente el 90% de las personas que viven con diabetes en los EE. UU. tienen diabetes tipo 2, una afección resistente a la insulina que se puede prevenir en gran medida y, a menudo, revertir, y que puede causar niveles de azúcar en sangre peligrosamente altos.

Si no es tratada, la diabetes tipo 2 puede provocar complicaciones de salud graves, como insuficiencia renal, accidente cerebrovascular y problemas cardíacos.

“La diabetes tipo 2 se desarrolla a lo largo de los años y puede no causar síntomas obvios hasta que se haya producido un daño grave”, dijo

el Dr. Courtney Lawrence, director médico de la Cruz Roja. “Al comprender nuestra propia salud, podemos crear una base para ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de la vida cotidiana y salvar vidas. La donación de sangre ahora puede ser parte de ese viaje”.

La Cruz Roja comenzará la prueba de A1C de un mes para las donaciones exitosas a partir del 1 de marzo.

Los donantes pueden esperar recibir sus resultados de la prueba dentro de una o dos semanas a través de la aplicación para donantes de sangre de la Cruz Roja o el portal de donantes en línea, y se les recomienda consultar con su proveedor de atención médica si su nivel de A1C es elevado.

A1C es la información de salud más reciente que la Cruz Roja proporciona a los donantes de sangre, plaquetas y plasma, quienes ya pueden acceder a información continua sobre la donación, como el pulso, presión arterial, temperatura corporal y niveles de hemoglobina.

HEALTHY AGING

Workshops and Fun at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

By Matt Austin



Programs at the Elmwood Hall Danbury Senior Center are March-ing in like a lion! Come check them out and get active and engaged in your community.

Our annual partnership with the AARP Foundation for Tax Assistance services continues through April 15. The AARP Foundation Tax-Aide provides tax assistance to anyone, free of charge, with a focus on taxpayers who are over 50 and have low-to-moderate income. You don't need to be an AARP member to use the service. You must make an appointment with the senior center. Appointments are available Tuesdays and Thursdays from 9 am-12 pm each day. Appointments fill up fast, so we suggest reaching out as soon as you can for an appointment.

The wildly popular Memories

to Memoir workshop starts March 4 and continues through April 8. Writer Beth Young will lead the group through a series of writing exercises to finally get those memories you've been wanting to pass down to generations to come.

Beth will also be bringing her theater class to our center. Join us in learning the basics of theater from the ground up. From writing your own play to acting and directing, Beth will lead you through exercises and games to help your creativity flow. No experience is necessary!

If creating arts isn't your thing, come listen to some artists. Singer/songwriter Billy Michael will be joining us on March 20 for a concert of favorites. Billy's repertoire includes The Beatles, James Taylor, Willie Nelson, Billy Joel, and so

many other classic favorites!

On Tuesday, March 25, Attorney Ann Fowler-Cruz will join us for an Ask an Elder Law Attorney workshop. Ann is a certified elder law attorney with vast experience in estate planning, trusts, wills, advanced directives, and much more. Bring your questions with you to this interesting and informative seminar. This program is sponsored by Danbury's Commission on Aging.

Don't forget our weekly exercise programs to get you moving. We offer Yoga, Zumba, Strength Training, Line Dancing, and more.

In March, our monthly blood pressure screenings return. Representatives from Bethel Health care join us on the third Monday of every month from 10:15 am-11:15 am with free blood pressure screenings

for all. Also, a reminder that the City of Danbury's Municipal Agent, Tamires DaSilva, is always on hand, by appointment, to help with social service questions. Whether it's CT's Rent Rebate Program, or questions about Medicare, we can help.

Whatever your interest or need is, there is always 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 8:30 am-4:30 pm. 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.

Traduzido por Alisson Ziza

PORTUGUÊS

Palestras e Diversão no Centro dos Idosos de Danbury em Elmwood Hall

Os programas no Centro dos Idosos Elmwood Hall de Danbury estão a todo vapor.

Nossa parceria anual com a AARP Foundation para trazer seus serviços de Assistência com Impostos continua até 15 de abril. A Tax-Aide da AARP Foundation fornece ajuda com impostos para qualquer pessoa gratuitamente, com foco nos

contribuintes acima dos 50 anos de idade e de renda baixa a moderada. Não é necessário ser sócio da AARP para usar esse serviço. Você deve agendar com o centro dos idosos. O agendamento é fornecido nas terças e quintas-feiras das 9h às 12h. Os agendamentos acabam rápido, sugerimos que marque o mais rápido possível.

A palestra de grande sucesso De Memórias a Autobiografia começa dia 4 de março e continua até 8 de abril. A escritora Beth Young ensinará o grupo com uma série de exercícios de escrita para finalmente anotar as memórias que você sempre quis passar às gerações futuras.

Beth também trará uma aula de teatro ao nosso centro. Venha aprend-

der conosco o básico do teatro do início ao fim.

Desde escrever sua própria peça à atuação e direção, Beth lhe ensinará com exercícios e jogos para deixar sua criatividade fluir. Não é necessário experiência!

Se criar arte não é a sua praia, venha ouvir algumas obras de arte. O cantor/compositor Billy Michael

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

fará una presentación de clásicos para nós dia 20 de março. O repertório de Billy inclui The Beatles, James Taylor, Willie Nelson, Billy Joel e vários outros clásicos favoritos!

Na terça-feira, dia 25 de março, a Advogada Ann Fowler-Cruz fará uma palestra de Perguntas e Respostas sobre os Direitos dos Idosos. Ann é uma advogada de direitos dos idosos certificada com vasta experiência em planejamento patrimonial, fundos, testamentos, diretivas

antecipadas e muito mais. Tire suas dúvidas com esse seminário interessante e informativo. Esse programa foi possível graças à Comissão de Envelhecimento de Danbury.

Não se esqueça de nossos programas de exercícios semanais para permanecer ativo. Temos Yoga, Zumba, Treino de Força, Dança em Linha e muito mais.

Em março, nossos exames de pressão arterial mensais retornam. Representantes da Bethel Health se reunirão conosco na terceira se-

gunda-feira de todo mês das 10h15 às 11h15 para oferecer exames de pressão sanguínea gratuitos para todos.

Lembre-se que a Agente municipal da Cidade de Danbury, Tamires DaSilva, estará à nossa disposição, por agendamento, para ajudar com questões de serviço social. Seja com dúvidas sobre o Programa de Desconto de Aluguel de CT ou sobre o Medicare, podemos ajudar.

Seja lá qual for seu interesse ou necessidade, há um pouco de tudo

para todos no Centro dos Idosos Elmwood Hall de Danbury. Lembre-se, o Centro dos Idosos, localizado em 10 Elmwood Place, Danbury, está aberto de segunda a sexta das 8h30 às 16h30. A associação é GRATUITA para todos acima dos 60 anos de idade (independentemente se moram ou não em Danbury). Adoraríamos ver você em breve!

Para mais informações, acesse: www.danburyseniors.org.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Talleres y Diversión en el Centro para Personas Mayores de Elmwood Hall Danbury



Los programas del Centro para personas mayores de Elmwood Hall Danbury están marchando como leones! Venga a verlos y participe activamente en su comunidad.

Nuestra asociación anual con la Fundación AARP para los servicios de asistencia fiscal continúa hasta el 15 de abril. La AARP Foundation Tax-Aide brinda asistencia fiscal a cualquier persona, de forma gratuita, con un enfoque en los contribuyentes mayores de 50 años y con ingresos bajos a moderados. No es necesario ser miembro de AARP para utilizar el servicio. Debes concertar una cita en el centro para personas mayores. Las citas están disponibles los martes y jueves de 9 a. m. a 12 p. m. todos los días. Las citas se llenan rápido, por lo que te sugerimos que se comunique lo antes posible para concertar una cita.

El popular taller Memories to

Memoir comienza el 4 de marzo y continúa hasta el 8 de abril. La escritora Beth Young guiará al grupo a través de una serie de ejercicios de escritura para finalmente obtener esos recuerdos que ha estado queriendo transmitir a las generaciones futuras.

Beth también traerá su clase de teatro a nuestro centro. Únase a nosotros para aprender los conceptos básicos del teatro desde cero. Desde escribir su propia obra hasta actuar y dirigir, Beth lo guiará a través de ejercicios y juegos para ayudar a que fluya su creatividad. ¡No se necesita experiencia!

Si crear arte no es lo suyo, venga a escuchar algo de arte. El cantante y compositor Billy Michael se unirá a nosotros el 20 de marzo para un concierto de favoritos. El repertorio de Billy incluye a The Beatles, James Taylor, Willie Nelson, Billy Joel y muchos otros clásicos fa-

voritos. El martes 25 de marzo, la abogada Ann Fowler-Cruz se unirá a nosotros para un taller de Pregunte a un abogado de derecho de personas mayores. Ann es una abogada certificada en derecho de personas mayores con una vasta experiencia en planificación patrimonial, fideicomisos, testamentos, directivas anticipadas y mucho más. Traiga sus preguntas a este interesante e informativo seminario. Este programa es presentado por la Comisión sobre el Envejecimiento de Danbury.

No olvide nuestros programas de ejercicios semanales para que se mueva. Ofrecemos yoga, zumba, entrenamiento de fuerza, baile en línea y más.

En marzo, regresan nuestros exámenes mensuales de presión arterial. Los representantes de Bethel Health Care se unen a nosotros el tercer lunes de cada mes de 10:15 a. m. a 11:15 a. m. con exámenes de

presión arterial gratuitos para todos. Además, un recordatorio de que el agente municipal de la ciudad de Danbury, Tamires DaSilva, siempre está disponible, con cita previa, para ayudar con las preguntas sobre servicios sociales. Ya sea que se trate del Programa de reembolso de alquiler de CT o preguntas sobre Medicare, podemos ayudarlo.

Sea cual sea su interés o necesidad, siempre hay algo para todos en The Elmwood Hall Danbury Senior Center. Recuerde, el Elmwood Hall Danbury Senior Center, 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 aquellos mayores de 60 años (sin importar si vives en Danbury o no). ¡Nos encantaría verte muy pronto!

Para más información, visite www.danburyseniors.org.

HEALTH

Tips to Support Your Digestive Health

By StatePoint

Ever have that feeling of sluggishness that you can't seem to shake? Did you know that it could be because your digestive system isn't working optimally? For better digestive wellness, consider the following tips.

Hone Your Diet: Eat a diverse diet and limit processed foods and added sugars. A well-rounded diet that prioritizes whole foods is typically high in fiber and other nutrients that promote a healthy gut. Some great choices include beans, seeds, fruits, broccoli, kimchi, and avocados.

Stay Hydrated: As you increase your fiber intake, be sure to drink plenty of water to support regularity and keep everything moving through your system. Your digestive system will thank you!

Get Moving: Daily activity

is a natural digestive aid. Exercise boosts circulation to deliver blood and oxygen to your digestive tract, helps you maintain a healthy metabolism, and keeps your digestive muscles strong.

For greater digestive wellness, be sure to incorporate some movement into your routine.

Manage Stress: The mind-body connection is powerful, and poor digestive health is just one of the many potential side effects of too much stress. Common stress management techniques include meditation, self-care, exercise and reaching out to loved ones.

Get Quality Sleep: High-quality sleep is needed to keep all the systems of your body in tip-top shape, and your digestive system is no exception. The Mayo Clinic recommends that adults get more than

7 hours of sleep per night.

Get a Massage: According to research, abdominal massage is a safe, easy remedy for occasional constipation that most people can do themselves.

Take Fiber Supplements: Less than 10 percent of Americans get enough fiber from diet alone, making a fiber supplement an excellent way to boost your intake. One great option to consider, which is associated with a number of wellness benefits, is Metamucil 4-in-1 Lemonade Flavored Psyllium Fiber Supplement Powder.

Stay Consistent: New habits can be hard to adopt. To kickstart your commitment to digestive health and to stay motivated, try taking on the Metamucil Two Week Challenge. After you sign up on the brand's website, you'll receive an

email every day for two weeks with tips, tricks, and reminders for taking your fiber supplement and for staying on track.

Many of those who have taken the challenge felt noticeable results. In fact, in a survey of adults who completed the two-week challenge, a majority self-reported that they felt lighter.

"Psyllium fiber supplements have the potential to make a meaningful change in your digestive health when taken daily," says Evan Smith, NA Metamucil brand director. "That's why we're excited to help people see just how amazing a healthy gut feels."

For more information and to sign up for the challenge, visit metamucil.com. Try these simple steps to help support your digestive wellness so you can feel your best!

Traduzido por Alisson Ziza

PORTUGUÊS

Dicas para Melhorar Sua Saúde Digestiva

Você já sentiu essa sensação de fraqueza que parece passar? Você sabia que isso pode estar ocorrendo porque seu sistema digestivo não está trabalhando bem? Para ter uma melhor saúde digestiva, considere as seguintes dicas:

Aperfeiçoe Sua Dieta: Tenha uma dieta diversificada e limite os alimentos processados e açúcares adicionados. Uma dieta bem balanceada que prioriza alimentos integrais é tipicamente maior em fibra e outros nutrientes, promovendo uma melhor saúde digestiva. Algumas ótimas opções são feijões, sementes, frutas, brócolis, kimchi e abacates.

Hidrate-se: Enquanto você aumenta sua ingestão de fibras, lembre-se de beber bastante água regularmente para manter tudo funcionando em seu sistema. Seu sistema digestivo agradece!

Movimente-se: A atividade diária é um auxílio digestivo natural. O exercício melhora a circulação do sangue e do oxigênio ao trato digestivo, ajuda a manter o metabolismo

"Tenha uma dieta diversificada e limite os alimentos processados e açúcares adicionados. Uma dieta bem balanceada que prioriza alimentos integrais é tipicamente maior em fibra e outros nutrientes..."

saudável, e fortalece seus músculos digestivos. Para uma melhor saúde digestiva, certifique-se de adicionar um pouco de movimento à sua rotina.

Controle o Estresse: A relação entre o corpo e a mente é incrível, e uma má saúde digestiva é apenas um de vários efeitos colaterais de um nível elevado de estresse. Técnicas comuns para reduzir o estresse são meditação, cuidados pessoais, exercícios e contato com entes queridos.

Durma Bem: Um sono de alta qualidade é necessário para manter todos os sistemas de seu corpo na melhor forma, e seu sistema digestivo não é exceção. A The Mayo Clinic recomenda que adultos tenham

mais de 7 horas de sono por noite.

Faça Uma Massagem: De acordo com pesquisas, uma massagem abdominal é um remédio seguro e fácil para constipação ocasional que muitas pessoas podem fazer sozinhas.

Tome Suplementos de Fibra: Menos de 10% dos americanos conseguem ingerir fibra o suficiente apenas com a sua dieta, por isso os suplementos de fibra são uma excelente opção. Uma ótima opção a considerar, associada com diversos benefícios de saúde, é o suplemento Metamucil 4-in-1 Lemonade Flavored Psyllium Fiber Supplement Powder.

Seja Consistente: Novos hábi-

tos podem ser difíceis de adotar. Para iniciar e manter seu comprometimento à saúde digestiva, experimente o Desafio de Duas Semanas do Metamucil.

Após se cadastrar no site da marca, você receberá e-mails todos os dias por duas semanas com dicas, truques e lembretes para tomar seu suplemento de fibra e ficar em dia. Muitos que aceitaram o desafio sentiram resultados perceptíveis. De fato, numa pesquisa com adultos que completaram o desafio de duas semanas, a maioria alegou se sentir menos pesada.

"Os suplementos de fibra Psyllium têm o potencial de mudar positivamente sua saúde digestiva se ingeridos diariamente", diz Evan Smith, diretor da marca Metamucil Norte América. "Por isso, gostamos de ajudar as pessoas a ver como é incrível ter um intestino saudável."

Para mais informações e para se cadastrar para o desafio, acesse: metamucil.com.

Experimente essas dicas simples para melhorar sua saúde digestiva e sentir na sua melhor forma!

SALUD

Consejos para Mantener la Salud Digestiva

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Alguna vez ha tenido esa sensación de lentitud que no puede evitar? ¿Sabía que podría deberse a que su sistema digestivo no está funcionando de manera óptima? Para un mejor bienestar digestivo, tenga en cuenta los siguientes consejos:

Perfeccione su Dieta: siga una dieta variada y límitese con los alimentos procesados y azúcares añadidos. Una dieta equilibrada que priorice los alimentos integrales suele ser rica en fibra y otros nutrientes que promueven la salud intestinal. Algunas buenas opciones son los frijoles, semillas, frutas, brócoli, kimchi y aguacates.

Manténgase Hidratado: a medida que aumenta su consumo de fibra, asegúrese de beber mucha agua para mantener la regularidad y mantener todo en movimiento en su sistema. ¡Su sistema digestivo se lo agradecerá!

Muévase: la actividad diaria es una ayuda digestiva natural. El ejercicio estimula la circulación para llevar sangre y oxígeno al tracto

digestivo, lo ayuda a mantener un metabolismo saludable y mantiene fuertes los músculos digestivos. Para un mayor bienestar digestivo, asegúrese de incorporar algo de movimiento a su rutina.

Controle el Estrés: la conexión mente-cuerpo es poderosa, y la mala salud digestiva es solo uno de los muchos efectos secundarios potenciales del exceso de estrés. Las técnicas comunes para controlar el estrés incluyen la meditación, cuidado personal, ejercicio y comunicarse con los seres queridos.

Duerma Bien: es necesario dormir bien para mantener todos los sistemas del cuerpo en óptimas condiciones, y el sistema digestivo no es la excepción. La Clínica Mayo recomienda que los adultos duerman más de 7 horas por noche.

Reciba un Masaje: según las investigaciones, el masaje abdominal es un remedio seguro y fácil para el estreñimiento ocasional que la mayoría de las personas pueden hacer por sí mismas.

Tome Suplementos de Fibra:

menos del 10 % de los estadounidenses obtienen suficiente fibra solo con la dieta, por lo que un suplemento de fibra es una excelente manera de aumentar su ingesta. Una excelente opción a considerar, que se asocia con una serie de beneficios para el bienestar, es el suplemento de fibra de psyllium en polvo con sabor a limonada 4 en 1 de Metamucil.

Sea Constante: puede ser difícil adoptar nuevos hábitos. Para poner en marcha su compromiso con la salud digestiva y mantenerse motivado, pruebe el Desafío de Dos Semanas de Metamucil. Después de registrarse en el sitio web de la marca, recibirá un correo electrónico todos los días durante dos semanas con consejos, trucos y recordatorios para tomar su suplemento de fibra y mantenerse en el buen camino.

Muchos de los que han aceptado el desafío sintieron resultados notables. De hecho, en una encuesta de adultos que completaron el desafío de dos semanas, la mayoría informó que se sentían más livianos.

“Los suplementos de fibra de psyllium tienen el potencial de generar un cambio significativo en su salud digestiva cuando se toman a diario”, dice Evan Smith, director de marca de NA Metamucil. “Es por eso que estamos emocionados de ayudar a las personas a ver lo increíble que se siente un intestino saludable”.

Para más información e inscribirse en el desafío, visite metamucil.com.

Pruebe estos sencillos pasos para ayudar a mantener su bienestar digestivo y sentirse lo mejor posible.





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**

THE CENTER

Your Immigration Status Does Not Define You: Breaking the Cycle of Violence and Control

By Cara During - CEE Chief Program Officer

Interpersonal violence includes domestic violence, sexual violence, stalking, and human trafficking, and it can impact people of all identities and backgrounds. Ultimately, all forms of interpersonal violence are rooted in exerting and maintaining power and control over another person. Abusive individuals may exploit an individual’s undocumented or immigrant status to control, manipulate, and isolate them. Here are a few examples of how this can manifest:

Threatening to Report to Authorities: An abusive partner may threaten to contact immigration authorities (such as Immigration and Customs Enforcement, or ICE) or law enforcement to have their partner deported, or to have their status scrutinized, if they try to leave or report the abuse. This creates fear of deportation, which can discourage the victim from reaching out for help, leaving the relationship, or even seeking medical attention. This can be particularly threatening

if the victim also has children.

Control Through Dependence on Legal Status: The abuser may manipulate the victim’s dependency on them for their immigration status, such as by holding over their head the promise of helping with documentation (e.g., marriage or sponsorship). The victim may fear that without the abuser’s support, they will lose their chance to stay in the country legally, which increases their isolation and dependency.

Isolation from Community and Support Networks: The abuser might prevent the victim from connecting with family, friends, or community members, claiming that doing so could jeopardize their immigration status. They may convince the victim that involving others could result in deportation or legal problems, leading to further emotional and social isolation.

Economic Control and Exploitation: In some cases, the abuser may control the victim’s access to money or employment, often under

the guise of “helping” with immigration issues. The victim may be forced to stay in a harmful relationship because they rely on the abuser for financial or legal stability, especially if they lack work authorization or fear being found out by authorities. This can also lead to human trafficking.

At The Center for Empowerment and Education (CEE), we provide 24/7 confidential services to victims of interpersonal violence, regardless of documentation status. We can offer virtual appointments, as we recognize the fear that many immigrants have right now of being out in public spaces. Our services are free of charge, and clients are not required to show ID or insurance. We provide crisis intervention, counseling, emergency shelter, prevention and outreach services, and more. We have multilingual/multicultural advocates that can provide services in English, Spanish, or Portuguese.

CEE also provides support

groups, and we are excited to share two new groups that we are offering beginning in April 2025: *Mujeres Empoderadas* and *Minha Melhor Versão*. Registration is required ahead of time. If you or someone you know may be interested in joining a support group, please visit our website at <https://thecenterct.org/connect-form/> or email us at thecenter@thecenterct.org.

If you or someone you know is experiencing interpersonal violence—especially if your immigration status is being used as a tool of control—we want you to know that you are not alone. We are here to support you. You have rights, and there are options and resources available to help you find safety and stability. Contact us to learn more—we will stand with you every step of the way.

24/7 Domestic Violence Hotline:

203-731-5206

24/7 Sexual Assault Hotline:

203-731-5204

<https://thecenterct.org/>

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Status de Imigração Não Lhe Define: Rompendo o Ciclo de Violência e Controle

A violência interpessoal inclui a violência doméstica, o abuso sexual, a perseguição, e o tráfico de pessoas, e isso pode impactar pessoas de todas as identidades e origens. Por fim, toda forma de violência interpessoal está enraizada em exercer e manter o poder e o controle sobre outra pessoa. Agressores podem explorar o status de imigrante ou não-documentado de outra pessoa para controlar, manipular e isolá-la. Aqui vão alguns exemplos de como isso pode ocorrer:

Ameaçar Denunciar às Autoridades: Um parceiro abusivo pode ameaçar chamar autoridades migratórias como a Imigração e Alfândega dos Estados Unidos (ICE, na

sigla em inglês) ou a polícia local para deportar seu parceiro, ou ter seu status investigado, caso tente ir embora ou denunciar o abuso. Isso cria o medo de deportação, que pode desencorajar a vítima de buscar ajuda, sair do relacionamento, ou até mesmo de buscar atenção médica. Isso pode ser ameaçador principalmente se a vítima tiver filhos.

Controle por Dependência de Status Legal: O agressor pode manipular a vítima por sua dependência nele para ter seu status legal, como por exemplo, relembrar a vítima da promessa de ajudá-la com sua naturalização (seja por casamento ou patrocínio). A vítima pode temer que, sem o apoio do agressor, perderá sua chance de permanecer

no país legalmente, o que aumenta seu isolamento e dependência.

Isolamento da Comunidade e Redes de Apoio: O agressor pode impedir que a vítima se conecte com seus amigos, parentes ou membros da comunidade, alegando que fazer isso pode prejudicar seu status de imigração.

Ele pode convencer a vítima de que envolver outras pessoas pode levar à deportação ou problemas jurídicos, gerando mais isolamento social e emocional.

Controle e Exploração Econômica: Em certos casos, o agressor pode controlar o acesso da vítima a dinheiro ou emprego, geralmente com o pretexto de “ajudar” a vítima com questões de imigração. A víti-

ma pode ser forçada a permanecer num relacionamento abusivo, pois depende do agressor para ter estabilidade financeira ou jurídica, principalmente se não tiver autorização para trabalhar ou por medo de ser levada pelas autoridades. Isso pode levar ao tráfico de pessoas.

No The Center for Empowerment and Education (Centro de Empoderamento e Educação, CEE), fornecemos serviços confidenciais 24h às vítimas de violência interpessoal, independente do status de imigração.

Fornecemos consultas virtuais, pois reconhecemos o medo que muitos têm de espaços públicos. Nossos serviços são gratuitos e os clientes não precisam mostrar iden-

THE CENTER

tidade ou ter seguro. Fornecemos intervenção em caso de crise, terapia, abrigo emergencial, serviços de prevenção e divulgação, e mais. Temos advogados multilíngues/multiculturais fornecendo serviços em inglês, espanhol ou português.

O CEE também fornece grupos de apoio, e temos o orgulho de

compartilhar dois novos grupos que forneceremos a partir de abril de 2025: Mujeres Empoderas e Minha Melhor Versão. É necessário cadastro prévio. Se você ou um conhecido está interessado em participar de um grupo de apoio, acesse nosso site: <https://thecenterct.org/connect-form/> ou envie um e-mail para:

thecenter@thecenterct.org

Se você ou um conhecido sofre com a violência interpessoal—principalmente se seu status de imigração está sendo usado como meio de controle—saiba que você não está só. Estamos aqui para lhe apoiar. Você tem direitos, e há opções e recursos disponíveis para

lhe ajudar a ter segurança e estabilidade. Fale conosco para saber mais—estaremos com você a todo instante.

Linha Direta contra Violência Doméstica 24h: 203-731-5206

Linha Direta contra Abuso Sexual 24h: 203-731-5204

<https://thecenterct.org/>

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Su Estatus Migratorio no lo Define: Cómo Romper el Ciclo de Violencia y Control



La violencia interpersonal incluye la violencia doméstica, la violencia sexual, el acoso y la trata de personas, y puede afectar a personas de todas las identidades y orígenes. En última instancia, todas las formas de violencia interpersonal tienen su raíz en el ejercicio y el mantenimiento del poder y el control sobre otra persona. Las personas abusivas pueden explotar el estatus inmigrante o indocumentado de una persona para controlarla, manipularla y aislarla. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo esto puede manifestarse:

Amenazas de denuncia a las autoridades: una pareja abusiva puede amenazar con ponerse en contacto con las autoridades de inmigración (como ICE) o con las fuerzas del orden para que deporten a su pareja o para que examinen su estatus si intenta irse o denunciar el abuso. Esto crea miedo a la deportación, lo que puede disuadir a la víctima de buscar ayuda, dejar la relación o incluso buscar atención médica. Esto puede ser especialmente amenazante si la víctima también tiene hijos.

Control a través de la dependencia del estatus legal: el abusador

puede manipular la dependencia de la víctima con respecto a su estatus migratorio, por ejemplo, prometiéndole que la ayudará con la documentación (por ejemplo, matrimonio o patrocinio).

La víctima puede temer que, sin el apoyo del abusador, perderá su oportunidad de permanecer en el país legalmente, lo que aumenta su aislamiento y dependencia.

Aislamiento de la comunidad y las redes de apoyo: el abusador puede impedir que la víctima se conecte con su familia, amigos o miembros de la comunidad, alegando que hacerlo podría poner en peligro su estatus migratorio. Puede convencer a la víctima de que involucrar a otros podría resultar en deportación o problemas legales, lo que lleva a un mayor aislamiento emocional y social.

Control económico y explotación: en algunos casos, el abusador puede controlar el acceso de la víctima al dinero o al empleo, a menudo bajo el pretexto de “ayudar” con los problemas de inmigración. La víctima puede verse obligada a permanecer en una relación dañina porque depende del

abusador para su estabilidad financiera o legal, especialmente si no tiene autorización para trabajar o teme que las autoridades la descubran. Esto también puede conducir a la trata de personas.

En el Centro de Empoderamiento y Educación (CEE), brindamos servicios confidenciales las 24 horas, los 7 días de la semana a las víctimas de violencia interpersonal, sin importar el estado de su documentación.

Podemos ofrecer citas virtuales, ya que reconocemos el miedo que muchas personas tienen en este momento de estar en espacios públicos.

Nuestros servicios son gratuitos y no se requiere que los clientes muestren una identificación o seguro. Brindamos intervención en crisis, asesoramiento, refugio de emergencia, servicios de prevención y extensión, y más.

Contamos con defensores multilíngües y multiculturales que pueden brindar servicios en inglés, español o portugués.

CEE también ofrece grupos de apoyo y estamos emocionados de compartir dos nuevos grupos que ofreceremos a partir de abril de

2025: Mujeres Empoderas e Minha Melhor Versão. Es necesario registrarse con anticipación. Si usted o alguien que conoce puede estar interesado en unirse a un grupo de apoyo, visite nuestro sitio web en <https://thecenterct.org/connect-form/> o envíenos un correo electrónico a thecenter@thecenterct.org

Si usted o alguien que conoce está sufriendo violencia interpersonal, especialmente si su estatus migratorio es utilizado como una herramienta de control, queremos que sepa que no está solo.

Estamos aquí para brindarle apoyo. Tiene derechos y existen opciones y recursos disponibles para ayudarlo a encontrar seguridad y estabilidad. Comuníquese con nosotros para obtener más información; lo acompañaremos en cada paso del camino.

Línea directa de violencia doméstica disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 203-731-5206

Línea directa de agresión sexual disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 203-731-5204

<https://thecenterct.org/>

KIDS & FAMILY

Supporting Creative Art with Preschoolers

By Anne E. Mead, Ed. D.

March is the month that we wait for warmer weather and outside activities for our children. However, what can be done when the weather doesn't get warm enough or it is too rainy to play outside, and your children still want to be creative? Let's talk about art activities to fill the many hours when you have creative children. Art has two functions: 1) it is a true picture of what your child is thinking, and 2) it can be an expression of your child's feelings. The parent's role is to offer your child arts and crafts materials for your child to "create." Is it creating your child's own masterpiece or something that is pre-cut and predesigned?

There are two different kinds of children's art: process-focused and product-focused.

Process-focused art is when

your child is given materials, they talk about what they want to make or create, and they do it. For example, it might be a sunny cold day, and you give your child markers, colored construction paper, scissors, and glue.

You and your child talk about what they are feeling on this day, and they create a picture about it. It is important that your child does the work. They can cut out different shapes like the sun, grass, etc., and using a glue stick, create a picture. In process art there are no pre-drawings or samples made. Children need to be able to create what they think is "their work and their creative expression."

Ask a child what they made and why they made it. The key is to listen carefully to what they say. Years ago, my four-year-old daughter

made a creation out of paper towel rolls, stickie notes, lots of glue, and paint. When it dried, she showed me what she had made. I said, "Wow, what a cool rocket. That is what it looked like to me. She said, "Mom, this isn't a rocket. It's me and my teddy riding on the swings." Never assume what a piece of art represents.

On the other hand, product-based art uses a template, a picture/model, tracing materials, or pre cut pieces. There are often step-by-step instructions, and only one right way to proceed. There is a finished product in mind and less creativity.

While there is room for these projects once in a while, like at a birthday party or as a last resort, they should not be what your child does every day. Process art is unique, relaxing, and calming. Set up a box or

an area for your child's creative art projects. Add old toothbrushes, finger paint, paint rollers, tissue paper, mashed potatoes, art pens, and other recyclable materials.

Other items that can be added include ingredients for homemade playdough (Google it for recipes), playdough cutters, yarn, and cloth.

After your child creates, ask, "What did you make?" Assume nothing. You might say, "I like how hard you worked on your project. You used lots of different materials. Did you have fun doing it?"

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

Apoiando a Arte Criativa na Pré-escola

Março é o mês em que esperamos por um clima mais quente e atividades ao ar livre para nossos filhos. Mas, o que fazer quando o clima não está tão quente e ainda chove muito para que brinquem lá fora, e seus filhos ainda querem ser criativos? Vamos falar de atividades artísticas para preencher as várias horas livres de seus filhos criativos. A arte tem duas funções: 1) representar fielmente o que seu filho pensa, e 2) expressar fielmente os sentimentos de seu filho. O papel do pai é oferecer a seus filhos acesso à arte e materiais para que possam "criar." Isso seria criar a própria obra de arte de seu filho ou utilizar algo que já está cortado e desenhado?

Há dois tipos de arte para crianças: a arte focada no processo e a arte focada no produto final.

A arte focada no processo é quando seu filho tem os materiais, fala sobre o que quer fazer ou criar, e depois cria. Por exemplo, pode ser um dia frio e ensolarado, e você dá um giz para seu filho, folhas colori-

"Por exemplo, pode ser um dia frio e ensolarado, e você dá um giz para seu filho, folhas coloridas, tesoura e cola. Você e seu filho falam do que sentem naquele dia, e criam uma imagem sobre isso. É importante que seu filho faça o trabalho. Ele pode cortar formas diferentes como o sol, a grama, etc., e usar cola para criar uma imagem. Na arte focada no processo, não há cortes ou amostras já preparadas. As crianças precisam criar o que imaginam ser "seu trabalho e sua expressão criativa."

das, tesoura e cola. Você e seu filho falam do que sentem naquele dia, e criam uma imagem sobre isso. É importante que seu filho faça o trabalho. Ele pode cortar formas diferentes como o sol, a grama, etc., e usar cola para criar uma imagem. Na arte focada no processo, não há cortes ou amostras já preparadas. As crianças precisam criar o que imaginam ser "seu trabalho e sua expressão criativa."

Pergunte a seu filho o que ele fez e por que ele fez. O segredo é ouvir cuidadosamente o que ele tem a dizer. Há anos atrás, minha filha de quatro anos fez uma obra de papel toalha, notas adesivas, muita cola e tinta. Quando tudo secou, ela me

mostrou o que fez. Eu disse, "Nossa, que foguete legal." Foi isso o que pareceu para mim. Ela disse, "Mãe, isso não é um foguete. Sou eu e meu ursinho brincando no balanço." Nunca suponha o que uma obra de arte representa.

Por outro lado, a arte focada no produto final usa um modelo, uma foto/modelo, materiais de traçamento de linhas, ou cortes já preparados. Há geralmente instruções passo a passo, e somente uma única forma de proceder. Há um produto finalizado a ser feito e menos criatividade. Embora não seja prejudicial fazer esses projetos de vez em quando, como em uma festa de aniversário ou como último recurso,

isso não deve ser o que seu filho faz todos os dias.

A arte focada no processo é especial, relaxante e criativa. Tenha uma caixa ou um lugar para os projetos de arte criativos de seu filho. Deixe escovas de dentes velhas, materiais de pintura de dedos, roletes de pintura, lenços de papel, purê de batatas, lápis coloridos, e outros materiais recicláveis. Outros itens que podem estar inclusos são ingredientes para massinha caseira (Busque receitas no Google), formas de massinhas, linhas e tecidos.

Assim que seu filho criar uma obra de arte, pergunte, "O que você fez?" Não suponha. Você pode dizer, "Olha que projeto bem trabalhado que você fez. Tem tantos materiais diferentes. Você gostou do que fez?"

Anne E. Mead, Ed. D. é a diretora das Parcerias entre Famílias, Escolas e Comunidades nas Escolas Públicas de Danbury. Ela pode ser contactada por telefone: 203-830-6508 ou por e-mail: meadan@danburyu.k12.ct.us.

PADRES & NIÑOS

Apoyando el Arte Creativo con Niños en Edad Preescolar

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Marzo es el mes que esperamos para que el clima sea más cálido y para que nuestros hijos puedan realizar actividades al aire libre. Sin embargo, ¿qué se puede hacer cuando el clima no es lo suficientemente cálido o llueve demasiado para jugar al aire libre y los niños aún quieren ser creativos? Hablemos de actividades artísticas para llenar las muchas horas que hay cuando los niños son creativos. El arte tiene dos funciones: 1) es una imagen verdadera de lo que piensa el niño y 2) puede ser una expresión de los sentimientos del niño. El papel de los padres es ofrecer a los niños materiales de arte y manualidades para su "creación". ¿Se trata de crear la propia obra maestra del niño o de algo que está precortado y prediseñado?

Hay dos tipos diferentes de arte infantil: uno enfocado en el proceso y otro en el producto.

El arte enfocado en el proceso es cuando se les da a los niños materiales, hablan sobre lo que quieren hacer o crear y lo hacen. Por ejemplo, puede ser un día soleado y frío, y usted le da a su hijo marcadores, cartulina de colores, tijeras y pegamento.

Usted y su hijo hablan sobre lo que sienten ese día y crean una imagen al respecto. Es importante que su hijo haga el trabajo. Puede recortar diferentes formas, como el sol, el pasto, etc., y usando una barra de pegamento, crear una imagen. En el arte de proceso no se hacen dibujos previos ni muestras. Los niños deben poder crear lo que creen que es "su trabajo y su expresión creativa".



¿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

Pregúntele a un niño qué hizo y por qué lo hizo. La clave es escuchar atentamente lo que dice. Hace años, mi hija de cuatro años hizo una creación con rollos de toallas de papel, notas adhesivas, mucho pegamento y pintura. Cuando se secó, me mostró lo que había hecho. Dije: "Guau, qué cohete más genial. Eso es lo que me pareció". Ella dijo: "Mamá, esto no es un cohete. Soy yo y mi osito de peluche montados en los columpios". Nunca asuma lo que representa una obra de arte.

Por otro lado, el arte basado en productos utiliza una plantilla, una imagen/modelo, materiales para calcar o piezas precortadas. A menudo hay instrucciones paso a paso y solo una forma correcta de proceder. Hay un producto terminado en mente y menos creatividad. Si bien hay lugar para estos proyectos de vez en cuando, como en una fiesta de cumpleaños o como último recurso, no deberían ser lo que su hijo haga todos los días.

El arte de proceso es único, relajante y tranquilizador. Prepara una caja o un área para los proyectos de arte creativo de tu hijo. Agrega cepillos de dientes viejos, pintura de dedos, rodillos para pintar, papel de seda, puré de papas, marcadores para arte y otros materiales reciclables.

Otros elementos que se pueden agregar incluyen ingredientes para plastilina casera (busque recetas en Google), cortadores de plastilina, hilo y tela.

Después de que su hijo cree, pregúntele: "¿Qué hiciste?" No asuma nada. Podría decir: "Me gusta lo duro que trabajaste en tu proyecto. Usaste muchos materiales diferentes. ¿Te divertiste haciéndolo?"

Anne E. Mead, Ed. D., es la directora de Asociaciones de la Familia, Escuela y Comunidad de las Escuelas Públicas de Danbury. Puede comunicarse con ella al 203-830-6508 o por correo electrónico a meadan@danbury.k12.ct.us.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Bigotry Is Everywhere

By Dr. Robert B. Golenbock

“Unfortunately, children are already vulnerable, and we can’t always be there to protect them. That’s why we need to prepare them for what is a very ugly world right now. Once children are old enough to go to school, they need to know that there are bad people in the world. Adults and children who say mean things will always be around us.”

There is no doubt that many people are no longer constrained by the old standards of morality and proper behavior. Every day, we hear about verbal and physical attacks by people who no longer feel the need to disguise their feelings. There are the usual monsters – anti-Semites, immigrant haters, racists, misogynists, and homophobes – but this explosive behavior has trickled down to everyday life. Road rage, in which people’s behavior toward other drivers is both inexcusable and dangerous, is much more common. Even in stores and supermarkets, unprovoked attacks are making headlines. So many of us are frightened, and we should be.

As adults, we can learn to protect ourselves by not provoking

those around us who are clearly unbalanced. We can recognize that bigotry says more about the bigot than the victim. We can stand up for ourselves without causing confrontation. We can have pride in our values. But what about our children?

Unfortunately, children are already vulnerable, and we can’t always be there to protect them. That’s why we need to prepare them for what is a very ugly world right now. Once children are old enough to go to school, they need to know that there are bad people in the world. Adults and children who say mean things will always be around us. It is important for your children to realize that they are not at fault. They must learn that telling a teacher or a parent about these kinds of

attacks is always the right thing to do. Trying to fight back will never help.

Children also need to know that disturbed people say terrible things, and they are not the ones at fault for the behavior of others. Especially today, we are not able to correct the behavior of these people who used to be afraid that society would punish them for their opinions and actions but now feel emboldened to expose their most evil inclinations. Our job now is to avoid those people and situations that will provoke them.

Yes, it’s unfair that we must modify our behavior to accommodate this evil, but we must protect ourselves and our children. I have said before that life is unfair. Chil-

dren need to know there is no magic spell that will make the world beautiful.

Continue to praise your child and show your child that there is good in the world. Be an example for your children. Love and protect your children. As a society, we must strive to improve, but the first step starts at home.

Robert B. Golenbock, MD, is now retired. He cared for children in the Danbury area for 43 years, including at the Center for Pediatric Medicine (CPM), 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

A Intolerância Está em Toda Parte

Não há dúvida de que muitos não estão mais restritos aos velhos padrões de moralidade e comportamento adequado. Todo dia, ouvimos falar de ataques físicos e verbais cometidos por pessoas que não sentem mais necessidade de esconder seus sentimentos. Há os monstros de sempre – Antisemitas, grupos anti-imigrantes, racistas, misóginos, homofóbicos – mas esse comportamento explosivo se propagou para o cotidiano. A violência no trânsito, onde o comportamento de pessoas contra outros motoristas é injustificável e perigoso, está bem maior. Até em lojas e supermercados, ataques cometidos sem provocação saem em manchetes. Muitos de nós estamos com medo, e com razão.

Como adultos, podemos apren-

der como nos proteger não provocando as pessoas ao nosso redor que estão claramente desequilibradas. Sabemos que a intolerância diz mais do intolerante que da vítima. Podemos nos defender sem causar confrontos. Podemos nos orgulhar de nossos valores. Mas, e nossos filhos?

Infelizmente, as crianças já são vulneráveis, e nem sempre podemos estar lá para protegê-las. Portanto, devemos prepará-las para esse mundo desagradável em que vivemos hoje. Assim que as crianças tiverem idade para ir à escola, elas devem saber que há pessoas más no mundo. Adultos e crianças que dizem coisas feias sempre estarão ao nosso redor. É importante que seus filhos saibam que eles não têm culpa de nada. Que avisar um

professor ou um pai sobre esses tipos de ataques é sempre o certo a se fazer. Que tentar revidar os ataques nunca ajuda.

As crianças também devem saber que as pessoas perturbadas dizem coisas terríveis, e que elas não têm culpa pelo comportamento de outros. Principalmente hoje, não podemos corrigir o comportamento dessas pessoas que costumavam temer que a sociedade os castigaria por suas opiniões e ações, e que agora se sentem encorajadas a expor sua maior inclinação à maldade. Nosso dever agora é evitar essas pessoas e evitar situações que as provoquem. Sim, é injusto ter que adaptar nosso comportamento para acomodar sua maldade, mas devemos proteger nossos filhos e a nós mesmos. Eu já disse que a vida é

injusta. Nossos filhos devem saber que não há uma mágica que possamos fazer para tornar o mundo mais lindo. Continue elogiando seus filhos e mostrando que ainda há bondade no mundo. Seja um exemplo para seus filhos. Ame e proteja seus filhos. Como sociedade, devemos melhorar, mas o começo é sempre em casa.

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 Rd #1D, Danbury, CT 06810. Para mais informações, por favor ligue para (203) 790-0822 ou acesse: <https://centerforpediatricmedct.com>.

LO QUE DEBES SABER

La Intolerancia Está en Todas Partes

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox



No hay duda de que muchas personas ya no se ven limitadas por los viejos estándares de moralidad y conducta apropiada. Todos los días escuchamos de ataques verbales y físicos por parte de personas que ya no sienten la necesidad de disimular sus sentimientos. Están los monstruos habituales: antisemitas, personas que odian a los inmigrantes, racistas, misóginos, homófobos, pero este comportamiento explosivo se ha extendido a la vida cotidiana. La furia al volante, en la que la conducta de las personas hacia otros conductores es a la vez inexcusable y peligrosa, es mucho más común. Incluso en tiendas y supermercados, los ataques no provocados están en los titulares. Muchos de nosotros estamos asustados, y deberíamos estarlo.

Como adultos, podemos aprender a protegernos al no provocar a quienes nos rodean y que son claramente desequilibrados. Podemos reconocer que la intolerancia dice más sobre el intolerante que sobre la víctima.

Podemos defendernos sin provocar una confrontación. Podemos sentirnos orgullosos de nuestros valores, pero ¿qué pasa con nuestros hijos?

Por desgracia, los niños ya son vulnerables y no siempre podemos

estar ahí para protegerlos. Por eso tenemos que prepararlos para el mundo tan feo que nos espera hoy. Una vez que los niños tengan la edad suficiente para ir a la escuela, deben saber que en el mundo hay gente mala.

Los adultos y los niños que dicen cosas malas siempre estarán a nuestro alrededor. Es importante que sus hijos se den cuenta de que no tienen la culpa. Deben aprender que contarle a un maestro o a un padre sobre este tipo de ataques siempre es lo correcto. Tratar de defenderse nunca ayudará.

Los niños también necesitan saber que las personas perturbadas dicen cosas terribles y que no tienen la culpa del comportamiento de los demás.

Especialmente hoy, no podemos corregir el comportamiento de estas personas que solían tener miedo de que la sociedad las castigara por sus opiniones y acciones, pero ahora se sienten envalentonadas para exponer sus inclinaciones más malvadas. Nuestro trabajo ahora es evitar a aquellas personas y situaciones que los provoquen.

Sí, es injusto que debamos modificar nuestro comportamiento para adaptarnos a este mal, pero debemos protegernos a nosotros mismos y a nuestros hijos. He dicho antes que la vida es injusta. Los niños necesi-

tan saber que no existe un hechizo mágico que embellezca el mundo.

Continúe elogiando a su hijo y demuéstrelle que hay bondad en el

mundo. Sea un ejemplo para sus hijos. Ame y proteja a sus hijos. Como sociedad, debemos esforzarnos por mejorar, pero el primer paso comienza en casa.

AHORA ESTÁS EN EL ASIENTO DEL CONDUCTOR, ¡CUÍDATE!

MENOS PASAJEROS MEJOR

REGLAS para el CAMINO

NHTSA



FREE ASSISTANCE

IMMIGRANT COMMUNITY RESOURCE CENTER



THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

TNADC supports immigrants by connecting them to existing resources and promoting self-sufficiency. It offers a variety of free services, including letter writing, translation, notarization, technological assistance, and help with applications. Additionally, the Center helps individuals access healthcare and education, and assists those who are eligible with the citizenship process.

CALL OR SCAN TO MAKE AN APPOINTMENT



(475) 296-3559
24 HOUR BILINGUAL APPOINTMENT HOTLINE
www.thenewamericandreamfoundation.org

FOR SOME, FEELING LEFT OUT LASTS MORE THAN A MOMENT.

WE CAN CHANGE THAT.

We've all had moments where we've felt we didn't belong. But for people who moved to this country, that feeling lasts more than a moment. Together, we can build a better community. Learn how at BelongingBeginsWithUs.org




ADVERTISE WITH US!

EXPAND YOUR REACH



Tribuna
NEWSPAPER • JORNAL • PERIÓDICO
OCT. 02 - NOV. 05, 2024 | YEAR XXV | ISSUE 545 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish
Changes to Care 4 Kids Will Enable More Children to Enroll at Less Cost to Parents

FREE
Recycle information! After reading, the paper pass it on.

CALL US TODAY!
(203) 730-0457!
WWW.TRIBUNACT.COM

¿SUFRIÓ UN ACCIDENTE?

ELIGE **VENTURALAW**

ATENDEMOS CASOS DE:

• ACCIDENTE DE AUTO • ACCIDENTE DE MOTOCICLETA
• RESBALÓN Y CAÍDA • MORDEDURA DE PERRO • ¡Y MÁS!

- Sirviendo a Connecticut por más de 65 años defendiendo tus derechos.
- Hablamos tu idioma y entendemos tu cultura.
- Con más de 100.000 casos resueltos.
- Te ayudamos a conseguir la máxima compensación para ti y tu familia.
- Apoyamos los centros comunitarios, organizaciones benéficas e iglesias locales.



LLAMA AHORA • CONSULTA GRÁTIS 24/7
203.800.8000



VENTURALAW

Abogados de Accidentes



203-800-8000



venturalaw.com



@askventuralaw