



Stricter Review of Family Based Green Card Cases Expected in 2026



PG. 04

EM PORTUGUÊS | PG. 5



EN ESPAÑOL | PG. 6



New Connecticut Laws Take Effect in 2026



PG. 14

EM PORTUGUÊS | PG. 14



EN ESPAÑOL | PG. 15



EM PORTUGUÊS

Acolha uma Criança,
Mude uma Vida: Por Que
Connecticut Precisa de
Mais Famílias
Acolhedoras | Pg. 10



EN ESPAÑOL

Hijos Huérfanos de
Padres Presentes: El
Nuevo Reto Emocional
en las Familias
Migrantes | Pg. 17

Coleta de Árvores de Natal | Pg. 03

Recolección de Árboles de Navidad | Pg. 03

GERENCIANDO SEUS NEGÓCIOS EM 2026

10 Medidas Práticas para Preparar Sua Pequena
Empresa para um Ano Forte | Pg. 31

LICENCIA PAGADA DE CT

Licencia Pagada de CT: ¿Qué Es Una Condición
de Salud Grave? | Pg. 13



Sarah thrIVES

A savings solution to fit your lifestyle.

No matter your goals, Ives Bank has a savings account to fit your financial journey. From everyday savings to high-yield options like our Money Market Choice, you'll earn competitive interest and keep your money within easy reach. The more you save, the more you earn—with flexible, secure solutions built for real life.

 **EQUAL HOUSING LENDER** Member FDIC

 **IVES BANK**
IvesBank.com

Celebrate the Season, or Any Occasion

AT SÃO PAULO BRAZILIAN STEAKHOUSE







SAVOR THE AUTHENTIC TASTE OF BRAZIL!

ENJOY OUR BUFFET AND SIZZLING BBQ PIT - OR HOST YOUR CELEBRATION IN OUR PRIVATE DINING ROOM

Reserve your table today and make every occasion unforgettable!

📍 5 Padanaram Road, Danbury - CT ☎ (203) 739-0077 🌐 saopaulobraziliansteakhouse.com





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](https://facebook.com/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

Christmas Tree Pick-Up Program



The City of Danbury began collecting live Christmas trees on Friday, January 2, 2026.

Residents must place their live Christmas trees curbside for collection. Please note that all items must be removed from the tree prior to pick-up. Trees containing decorations, tinsel, lights, tree stands, plastic bags, or any other materials

will not be collected.

This program is for live trees only. Artificial trees will not be accepted.

The City's Highway Division will collect trees through January 31, weather permitting. There is no set schedule for this free service, so residents are encouraged to place their trees curbside promptly to ensure collection while trucks are in

their neighborhood.

Live Christmas trees may also be dropped off free of charge by Danbury residents as wood waste at Ferris Mulch Products, located on Plumtrees Road.

For hours and additional information, call 203-790-1155 or visit www.ferrismulchproducts.com.

PORTUGUÊS

Programa de Coleta de Árvores de Natal

A Prefeitura de Danbury iniciou a coleta de árvores de Natal naturais na sexta-feira, 2 de janeiro de 2026.

Os residentes devem colocar suas árvores naturais na calçada para a coleta. É importante observar que todos os itens devem ser removidos da árvore antes do recolhimento. Árvores que contenham enfeites, fitas, luzes, suportes, sacos plásticos ou qualquer outro material não

serão coletadas.

Este programa é exclusivo para árvores naturais. Árvores artificiais não serão aceitas.

A Divisão de Estradas da cidade realizará a coleta até 31 de janeiro, se as condições climáticas permitirem. Não há um cronograma fixo para este serviço gratuito, portanto, os residentes são incentivados a colocar suas árvores na calçada com antecedência para garantir a

coleta enquanto os caminhões estiverem no bairro.

As árvores de Natal naturais também podem ser descartadas gratuitamente por residentes de Danbury como resíduos de madeira na empresa Ferris Mulch Products, localizada na Plumtrees Road.

Para horários e mais informações, ligue para 203-790-1155 ou visite www.ferrismulchproducts.com.

ESPAÑOL

Programa de Recolección de Árboles de Navidad

La Ciudad de Danbury inició la recolección de árboles de Navidad naturales el viernes 2 de enero de 2026.

Los residentes deben colocar sus árboles naturales en la acera para su recolección. Es importante tener en cuenta que todos los artículos deben retirarse del árbol antes del servicio. Los árboles que contengan decoraciones, guirnaldas, luces, bases, bolsas plásticas u otros materiales

no serán recolectados.

Este programa es exclusivo para árboles naturales. No se aceptarán árboles artificiales. La División de Carreteras de la ciudad realizará la recolección hasta el 31 de enero, siempre que las condiciones climáticas lo permitan. No existe un horario fijo para este servicio gratuito, por lo que se recomienda a los residentes colocar sus árboles en la acera con anticipación para

asegurar la recolección mientras los camiones estén en su vecindario.

Los árboles de Navidad naturales también pueden entregarse sin costo por los residentes de Danbury como residuos de madera en Ferris Mulch Products, ubicado en Plumtrees Road.

Para conocer los horarios y obtener más información, llame al 203-790-1155 o visite www.ferrismulchproducts.com.

COVER

Stricter Review of Family-Based Green Card Cases Expected in 2026

By Emanuela Palmares



Immigrant families applying for green cards through relatives may face a more demanding review process beginning in 2026, as U.S. immigration officials place greater emphasis on verification, documentation, and fraud prevention.

While the laws governing family-based green cards have not changed, the way applications are reviewed continues to evolve. Policy guidance from U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS) instructs officers to closely evaluate eligibility, credibility, and supporting evidence in family-based immigration cases.

In a recent legal analysis, Greenspoon Marder LLP reported that families should expect closer scrutiny of relationship evidence, financial sponsorship, and overall application consistency as immigration agencies apply existing rules more strictly.

USCIS policy emphasizes verification

USCIS outlines its adjudication standards in its official Policy Manual, which guides immigration officers nationwide. The manual states that petitioners bear the burden of proof and must submit sufficient, credible evidence to establish

eligibility for family-based immigration benefits.

Under USCIS policy, officers may request additional documentation or require interviews when initial evidence is incomplete, inconsistent, or raises questions. The agency explains that interviews are a key tool used to verify the authenticity of family relationships, particularly in marriage-based cases and applications involving prior immigration history.

USCIS policy also allows officers to review an applicant's full immigration record, including past filings, travel history, and statements made during previous applications or interviews.

More documentation is likely required

Immigration attorneys say applicants should prepare for more detailed requests for evidence. USCIS policy specifies that officers may examine civil documents such as birth and marriage certificates, along with supporting records that demonstrate a shared life.

According to the Greenspoon Marder analysis, officers may also request expanded documentation, including joint bank accounts, shared leases or mortgages, photographs, communication histories,

tax filings, and affidavits from relatives or friends who can attest to the relationship.

USCIS guidance notes that even minor inconsistencies — such as mismatched addresses, dates, or biographical information — can lead to requests for clarification or further review.

Financial sponsorship under closer review

In addition to relationship evidence, sponsors may face increased scrutiny of financial qualifications. Federal law requires U.S. citizens and lawful permanent residents who sponsor relatives to show they can financially support the immigrant without reliance on certain public benefits.

USCIS policy guidance emphasizes accurate and complete financial documentation, including income, employment history, household size, and tax records. The Policy Manual explains that officers must review this information to determine whether sponsorship requirements are met.

Greenspoon Marder reports that incomplete or inconsistent financial records can delay processing and result in additional evidence requests.

Interviews and longer

processing times

Immigration attorneys also warn that family-based green card cases may take longer to process in 2026. Increased vetting, background checks, and expanded use of interviews can add months to adjudication timelines.

According to USCIS policy, applicants in family-based adjustment of status cases generally must appear for an interview with the petitioner unless an interview is waived. The Policy Manual also states that officers may interview the petitioner, the beneficiary, or both at any stage of adjudication if needed to resolve questions about eligibility or credibility.

Legal analysts say this authority is being exercised more frequently, contributing to longer wait times and more in-person interviews. Applicants processing through U.S. consulates abroad may also face delays, as consular officers follow similar verification and security screening standards.

Fraud detection remains a priority

USCIS has repeatedly stated that fraud prevention is a core mission across all immigration benefit types. The agency's Fraud Detection and National Security Directorate sup-

COVER

ports officers by conducting background checks and reviewing cases that require additional scrutiny.

USCIS policy states that applications may be referred for further review when officers identify discrepancies, omissions, or patterns warranting clarification. This does not automatically result in a denial, but it can lead to additional steps before a final decision is made.

Greenspoon Marder reports that these practices are contributing to a more evidence-driven and time-intensive process for families seeking permanent residence.

Impact on immigrant families

Family-based immigration remains one of the primary legal pathways for relatives of U.S. citizens

and lawful permanent residents. However, increased scrutiny may add stress and uncertainty for families navigating the system.

Immigration advocates say the changes highlight the importance of preparation and accuracy. Families are encouraged to gather documentation early, review forms carefully, and ensure consistency across all filings. According to Greenspoon Marder, applicants should also be prepared to clearly explain their relationship history and financial situation during interviews, if required.

Looking ahead

While no new federal laws have altered family-based green card eligibility, USCIS policy guidance shows that officers will continue to

rely on documentation, interviews, and background checks to assess applications.

Legal experts emphasize that heightened scrutiny does not mean applications will be denied automatically. Instead, it means families should expect closer review and be prepared to meet existing requirements in full.

As 2026 approaches, immigration attorneys encourage families to stay informed, seek reliable legal guidance when possible, and approach the application process with careful planning and attention to detail.

Sources

• U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS). USCIS

Policy Manual guidance on family-based immigrant petitions, evidence requirements, interviews, and discretionary review (Volumes 6 and 7; updates through August 2025).

• Greenspoon Marder LLP. Legal analysis on anticipated increased scrutiny of family-based green card applications in 2026.

Editorial note

This article is based on publicly available U.S. Citizenship and Immigration Services policy guidance and legal analysis. It is intended for informational purposes only and does not constitute legal advice. This article was translated into Spanish and Portuguese and edited by the Tribuna editorial team.

PORTUGUÊS

Revisão Mais Rigorosa de Processos de Green Card Baseados em Família É Esperada em 2026

Famílias imigrantes que solicitam green cards por meio de parentes podem enfrentar um processo de análise mais rigoroso a partir de 2026, à medida que as autoridades de imigração dos Estados Unidos passem a dar maior ênfase à verificação, à documentação e à prevenção de fraudes.

Embora as leis que regem os green cards baseados em família não tenham mudado, a forma como os pedidos são analisados continua evoluindo. As orientações de política do Serviço de Cidadania e Imigração dos Estados Unidos (USCIS) instruem os agentes a avaliar cuidadosamente a elegibilidade, a credibilidade e as provas apresentadas em casos de imigração familiar.

Em uma análise jurídica recente, o escritório Greenspoon Marder LLP informou que as famílias devem esperar um exame mais detalhado das provas de relacionamento, do patrocínio financeiro e da consistência geral do pedido, à medida que as agências de imigração aplicam as regras vigentes de forma mais rigorosa.

A política do USCIS enfatiza a verificação

O USCIS descreve seus padrões de avaliação em seu Manual

de Políticas oficial, que orienta os agentes de imigração em todo o país. O manual estabelece que os petionários têm o ônus da prova e devem apresentar evidências suficientes e confiáveis para comprovar a elegibilidade a benefícios de imigração baseados em família.

De acordo com a política do USCIS, os agentes podem solicitar documentação adicional ou exigir entrevistas quando as provas iniciais estiverem incompletas, inconsistentes ou levantarem questionamentos. A agência explica que as entrevistas são uma ferramenta essencial para verificar a autenticidade das relações familiares, especialmente em casos baseados em casamento e em pedidos que envolvem histórico migratório anterior.

A política do USCIS também permite que os agentes analisem todo o histórico migratório do solicitante, incluindo pedidos anteriores, histórico de viagens e declarações prestadas em solicitações ou entrevistas anteriores.

Mais documentação provavelmente será exigida

Advogados de imigração afirmam que os solicitantes devem se preparar para pedidos de provas mais detalhados. A política do US-

CIS especifica que os agentes podem examinar documentos civis, como certidões de nascimento e de casamento, bem como registros complementares que comprovem uma vida em comum.

Segundo a análise do Greenspoon Marder, os agentes também podem solicitar documentação adicional, incluindo contas bancárias conjuntas, contratos de aluguel ou hipotecas compartilhadas, fotografias, históricos de comunicação, declarações fiscais e declarações juramentadas de parentes ou amigos que possam atestar o relacionamento.

As orientações do USCIS observam que até mesmo pequenas inconsistências — como divergências em endereços, datas ou informações biográficas — podem resultar em pedidos de esclarecimento ou em uma análise adicional.

Patrocínio financeiro sob análise mais rigorosa

Além das provas de relacionamento, os patrocinadores podem enfrentar maior escrutínio quanto às qualificações financeiras. A lei federal exige que cidadãos americanos e residentes permanentes legais que patrocinam parentes demonstrem capacidade de sustentar financeira-

mente o imigrante, sem depender de benefícios públicos específicos.

As diretrizes de política do USCIS enfatizam a necessidade de documentação financeira precisa e completa, incluindo renda, histórico de emprego, tamanho do domicílio e registros fiscais. O Manual de Políticas explica que os agentes devem analisar essas informações para determinar se os requisitos de patrocínio foram atendidos.

O Greenspoon Marder informa que registros financeiros incompletos ou inconsistentes podem atrasar o processamento e resultar em pedidos adicionais de provas.

Entrevistas e prazos de processamento mais longos

Advogados de imigração também alertam que os processos de green card baseados em família podem levar mais tempo para serem concluídos em 2026. O aumento da verificação, das checagens de antecedentes e do uso mais amplo de entrevistas pode acrescentar meses aos prazos de avaliação.

De acordo com a política do USCIS, solicitantes em processos de ajuste de status baseados em família geralmente devem comparecer a uma entrevista com o petionário, a menos que a entrevista seja dis-

CAPA

pensada. O Manual de Políticas também estabelece que os agentes podem entrevistar o peticionário, o beneficiário ou ambos, em qualquer etapa da avaliação, se necessário para esclarecer dúvidas sobre elegibilidade ou credibilidade.

Analistas jurídicos afirmam que essa autoridade vem sendo exercida com mais frequência, o que tem contribuído para tempos de espera mais longos e para um maior número de entrevistas presenciais. Solicitantes que tramitam seus pedidos por meio de consulados dos Estados Unidos no exterior também podem enfrentar atrasos, já que os agentes consulares seguem padrões semelhantes de verificação e segurança.

A detecção de fraudes continua sendo uma prioridade

O USCIS declarou repetidamente que a prevenção de fraudes é uma missão central em todos os tipos de benefícios migratórios. A Diretoria de Detecção de Fraudes e Segurança Nacional da agência apoia os agentes realizando checagens de antecedentes e revisando casos que exigem análise adicional.

A política do USCIS explica

que pedidos podem ser encaminhados para revisão adicional quando os agentes identificam discrepâncias, omissões ou padrões que justifiquem esclarecimentos. Isso não resulta automaticamente em uma negativa, mas pode levar a etapas adicionais antes que uma decisão final seja tomada.

O Greenspoon Marder informa que essas práticas estão contribuindo para um processo mais baseado em evidências e mais demorado para famílias que buscam residência permanente.

Impacto sobre as famílias imigrantes

A imigração baseada em família continua sendo um dos principais caminhos legais para parentes de cidadãos americanos e residentes permanentes legais. No entanto, o aumento do escrutínio pode acrescentar estresse e incerteza para as famílias que navegam pelo sistema.

Defensores da imigração afirmam que as mudanças destacam a importância da preparação e da precisão. As famílias são incentivadas a reunir a documentação com antecedência, a revisar cuidadosa-

mente os formulários e a garantir consistência em todos os pedidos apresentados.

Segundo o Greenspoon Marder, os solicitantes também devem estar preparados para explicar claramente o histórico do relacionamento e a situação financeira durante as entrevistas, se exigido.

Olhando para o futuro

Embora nenhuma nova lei federal tenha alterado a elegibilidade para green cards baseados em família, as orientações de política do USCIS indicam que os agentes continuarão a se apoiar em documentação, entrevistas e verificação de antecedentes para avaliar os pedidos.

Especialistas jurídicos enfatizam que o escrutínio mais rigoroso não implica que os pedidos serão automaticamente negados.

Na prática, isso significa que as famílias devem esperar uma análise mais detalhada e estar preparadas para cumprir integralmente os requisitos existentes.

À medida que 2026 se aproxima, advogados de imigração incentivam as famílias a se manterem informa-

das, buscar orientação jurídica confiável quando possível e abordar o processo de solicitação com planejamento cuidadoso e atenção aos detalhes.

Fontes

- Serviço de Cidadania e Imigração dos Estados Unidos (USCIS). Manual de Políticas do USCIS sobre petições de imigração baseadas em família, requisitos de provas, entrevistas e revisão discricionária (Volumes 6 e 7; atualizações até agosto de 2025).

- Greenspoon Marder LLP. Análise jurídica sobre o aumento esperado do escrutínio de pedidos de green card baseados em família em 2026.

Nota editorial

Este artigo é baseado em orientações de política do Serviço de Cidadania e Imigração dos Estados Unidos e em análises jurídicas disponíveis publicamente. Destina-se apenas a fins informativos e não constitui aconselhamento jurídico. Este artigo foi traduzido para o espanhol e o português e editado pela equipe editorial da Tribuna.

ESPAÑOL

Se Espera una Revisión Más Estricta de los Casos de Green Card Basados en la Familia en 2026

Las familias inmigrantes que solicitan green cards a través de familiares podrían enfrentar un proceso de revisión más exigente a partir de 2026, a medida que las autoridades de inmigración de Estados Unidos pongan mayor énfasis en la verificación, la documentación y la prevención del fraude.

Si bien las leyes que rigen los green cards basados en la familia no han cambiado, la forma en que se revisan las solicitudes continúa evolucionando. Las directrices de política del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS) indican a los funcionarios que evalúen cuidadosamente la elegibilidad, la credibilidad y las pruebas presentadas en los casos de inmigración familiar.

En un análisis legal reciente, el bufete Greenspoon Marder LLP

señaló que las familias deben esperar un escrutinio más detallado de las pruebas de la relación, del patrocinio financiero y de la coherencia general de la solicitud, a medida que las agencias de inmigración apliquen las normas vigentes de manera más estricta.

La política del USCIS enfatiza la verificación

El USCIS detalla sus estándares de evaluación en su Manual de Políticas oficial, que guía a los funcionarios de inmigración en todo el país. El manual establece que los peticionarios tienen la carga de la prueba y deben presentar evidencia suficiente y creíble para demostrar su elegibilidad para beneficios de inmigración basados en la familia.

Según la política del USCIS, los funcionarios pueden solicitar documentación adicional o requerir en-

tervistas cuando la evidencia inicial sea incompleta, inconsistente o genere dudas. La agencia explica que las entrevistas son una herramienta clave para verificar la autenticidad de las relaciones familiares, en particular en los casos basados en matrimonio y en las solicitudes que involucran antecedentes migratorios previos.

La política del USCIS también permite a los funcionarios revisar el historial migratorio completo del solicitante, incluidos trámites anteriores, historial de viajes y declaraciones realizadas durante solicitudes o entrevistas previas.

Es probable que se exija más documentación

Abogados de inmigración indican que los solicitantes deben prepararse para solicitudes de evidencia más detalladas. La política del US-

CIS especifica que los funcionarios pueden examinar documentos civiles, como actas de nacimiento y matrimonio, junto con registros de respaldo que demuestren una vida en común.

De acuerdo con el análisis de Greenspoon Marder, los funcionarios también pueden solicitar documentación adicional, que incluya cuentas bancarias conjuntas, contratos de arrendamiento o hipotecas compartidas, fotografías, historiales de comunicación, declaraciones de impuestos y declaraciones juradas de familiares o amigos que puedan dar fe de la relación.

Las directrices del USCIS señalan que incluso inconsistencias menores —como discrepancias en direcciones, fechas o información biográfica— pueden dar lugar a solicitudes de aclaración o a una revisión adicional.

ARTÍCULO DE PORTADA

Mayor revisión del patrocinio financiero

Además de las pruebas de la relación, los patrocinadores pueden enfrentar un mayor escrutinio de sus calificaciones financieras. La ley federal exige que los ciudadanos estadounidenses y los residentes permanentes legales que patrocinan a familiares demuestren que pueden apoyar financieramente al inmigrante sin depender de ciertos beneficios públicos.

Las directrices de política del USCIS enfatizan la importancia de una documentación financiera precisa y completa, que incluya ingresos, historial laboral, tamaño del hogar y registros tributarios. El Manual de Políticas establece que los funcionarios deben revisar esta información para determinar si se cumplen los requisitos de patrocinio.

Greenspoon Marder informa que los registros financieros incompletos o inconsistentes pueden retrasar el procesamiento y dar lugar a solicitudes adicionales de evidencia.

Entrevistas y tiempos de procesamiento más prolongados

Abogados de inmigración también advierten que los casos de green card basados en la familia podrían tardar más en procesarse en 2026. El aumento de la verificación, de las revisiones de antecedentes y del uso ampliado de entrevistas puede añadir meses a los plazos de evaluación.

Según la política del USCIS, los solicitantes en casos de ajuste de estatus basados en la familia generalmente deben presentarse a una entrevista con el peticionario, a menos que esta sea eximida. El Manual de Políticas también establece que los funcionarios pueden entrevistar al peticionario, al beneficiario o a ambos en cualquier etapa de la evaluación si es necesario para resolver dudas sobre la elegibilidad o la credibilidad.

Analistas legales señalan que esta autoridad se está ejerciendo con mayor frecuencia, lo que contribuye a tiempos de espera más largos y a un mayor número de entrevistas presenciales. Los solicitantes que tramitan sus casos a través de consulados de Estados Unidos en el extranjero también pueden enfrentar demoras, ya que los funcionarios consulares siguen estándares simi-

"La política del USCIS también permite a los funcionarios revisar el historial migratorio completo del solicitante, incluidos trámites anteriores, historial de viajes y declaraciones realizadas durante solicitudes o entrevistas previas."

lares de verificación y control de seguridad.

La detección de fraude sigue siendo una prioridad

El USCIS ha declarado reiteradamente que la prevención del fraude es una misión central en todos los tipos de beneficios migratorios. La Dirección de Detección de Fraude y Seguridad Nacional de la agencia apoya a los funcionarios mediante la realización de verificaciones de antecedentes y la revisión de casos que requieren un análisis adicional.

La política del USCIS establece que las solicitudes pueden ser remitidas a una revisión adicional cuando los funcionarios identifican discrepancias, omisiones o patrones que ameritan aclaración. Esto no resulta automáticamente en una negación, pero puede dar lugar a pasos adicionales antes de que se emita una decisión final.

Greenspoon Marder informa que estas prácticas están contribuyendo a un proceso más basado en evidencia y más prolongado para las familias que buscan la residencia permanente.

Impacto en las familias inmigrantes

La inmigración basada en la familia sigue siendo una de las principales vías legales para los familiares de ciudadanos estadounidenses y residentes permanentes legales. Sin embargo, el aumento del escrutinio puede añadir estrés e incertidumbre para las familias que navegan por el sistema.

Defensores de la inmigración afirman que los cambios resaltan la importancia de la preparación y la precisión. Se recomienda a las familias reunir la documentación con anticipación, revisar cuidadosamente los formularios y garantizar la coherencia en todas las solicitudes presentadas.

Según Greenspoon Marder, los solicitantes también deben estar preparados para explicar con claridad el historial de su relación y su situación financiera durante las entrevistas, si así se requiere.

Mirando hacia el futuro

Aunque no se han promulgado nuevas leyes federales que modifiquen la elegibilidad para los green cards basados en la familia, las directrices de política del USCIS muestran que los funcionarios seguirán basándose en documentación, entrevistas y verificaciones de antecedentes para evaluar las solicitudes. Expertos legales enfatizan que un mayor escrutinio no significa que las solicitudes serán automáticamente negadas. Más bien, implica que las familias deben esperar una revisión más detallada y estar preparadas para cumplir plenamente con los requisitos vigentes.

A medida que se acerca 2026, abogados de inmigración alientan a las familias a mantenerse informadas, buscar orientación legal confiable cuando sea posible y abordar el

proceso de solicitud con una planificación cuidadosa y atención a los detalles.

- Fuentes**
- Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS). Manual de Políticas del USCIS sobre peticiones de inmigración basadas en la familia, requisitos de evidencia, entrevistas y revisión discrecional (Volúmenes 6 y 7; actualizaciones hasta agosto de 2025).
 - Greenspoon Marder LLP. Análisis legal sobre el aumento previsto del escrutinio de las solicitudes de green card basadas en la familia en 2026.

Nota editorial

Este artículo se basa en directrices de política del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos y en análisis legales disponibles públicamente. Tiene fines únicamente informativos y no constituye asesoría legal. Este artículo fue traducido al español y al portugués y editado por el equipo editorial de Tribuna.



ESTAMOS CONTRATANDO!

JUNTE-SE À NOSSA EQUIPE NA

Colonial FORD



VAGA : VENDAS AUTOMOTIVAS

A Colonial Ford está buscando um membro de equipe bilíngue (espanhol/inglês ou português/inglês) motivado para se juntar ao nosso departamento de vendas de automóveis. Esta posição envolve auxiliar os clientes na busca e compra de veículos novos e usados, proporcionando uma experiência excepcional ao cliente.

ESTAMOS PROCURANDO ALGUÉM QUE SEJA:

- Simpático, confiável e com muita vontade de aprender.
- Fluente e profissional em inglês, com excelentes habilidades de comunicação em espanhol ou português.
- Disponível para trabalhar em tempo integral, incluindo sábados.
- Não é necessária experiência prévia.
- Experiência anterior em vendas ou atendimento ao cliente é uma vantagem, mas não é necessária.

• OFERECEMOS:

- Treinamento remunerado
- Salário competitivo mais comissão
- Um ambiente de equipe acolhedor e oportunidades de crescimento.
- Plano de saúde e previdência privada (401k).

Junte-se a uma empresa de confiança em Danbury! A Colonial Ford é uma empresa familiar que orgulhosamente serve a comunidade desde 1992.



Para se candidatar a esta vaga, visite, ligue ou envie um email para Colonial Ford diretamente:

126 FEDERAL RD, DANBURY, CT 06811
203-748-3503 - millie@colonialautomobile.com

AMPLIÉ TU ALCANCE

¡ANUNCIE CON NOSOTROS!

Tribuna
NEWSPAPER • JORNAL • PERIÓDICO
OCT. 02 - NOV. 05, 2024 | YEAR XXV | ISSUE 545 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish

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

Changes to Care 4 Kids Will Enable More Children to Enroll at Less Cost to Parents

**SOLICITE UNA COTIZACIÓN
(203) 730-0457!**
WWW.TRIBUNACT.COM

Yourself When Sending Money Pg. 16

um pequeno apoio faz uma grande diferença

As pequenas coisas da vida são as que mais significam – seja que te deem uma mão em casa ou ter alguém para conversar. Se você é um adulto mais velho ou uma pessoa com alguma deficiência, nós temos os recursos para te ajudar a se manter conectado e independente.

Moradia

Tecnologia assistiva

Cuidado em casa

Atividades sociais

MYPLACECT.ORG
The Virtual Home of No Wrong Door

CONNECTICUT
Department of Social Services

Encontre seu lugar em MyPlaceCT.org

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

¿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.

 Siga-nos no

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

NEWS

Foster a Child, Change a Life: Why Connecticut Needs More Foster Families

By Emanuela Palmares

Every day in Connecticut, children enter foster care because their homes are no longer safe. Some are removed due to neglect or abuse. Others need short-term care while their parents work through a crisis. What all of these children share is a need for stability, patience, and a safe place to land. That is where foster families come in, and right now, Connecticut needs more such families.

The Connecticut Department of Children and Families (DCF) is responsible for protecting children and strengthening families across the state. When children cannot safely remain at home, DCF places them with licensed foster families who provide daily care while the agency works toward reunification or another permanent plan. Foster care is meant to support families, not replace them, and to give children consistency during uncertain times.

Who Can Become a Foster Parent?

Many people assume foster parenting is only for a certain “type” of family. In reality, Connecticut welcomes a wide range of caregivers. Adults who are single, married, divorced, or living with a partner may foster. Families may rent or own their homes. Foster parents may be LGBTQIA+, young adults, or seniors. Parenting experience is helpful, but it is not required.

DCF evaluates families on a case-by-case basis and does not discriminate based on race, age, gender identity or expression, marital status, or sexual orientation. What matters most is a caregiver’s ability to provide a safe, loving, and stable home. All prospective foster parents must complete required training and pass federal, state, and local background and DMV checks. CT Fosters and partner agencies support families through every step of the process.

Income Requirements: What Families Should Know

There is no minimum income level required to become a foster

parent in Connecticut. Families must show they can cover their own basic living expenses, such as rent or mortgage, utilities, food, insurance, and medical costs, without relying on the foster care stipend.

The monthly stipend is intended to help cover the child’s needs, not to serve as a family’s primary source of income. Many foster parents work full-time, and CT Fosters can help families understand childcare options and support when needed.

Clearing Up Common Myths About Foster Care

There are many misconceptions that prevent families from exploring foster care:

Myth: It’s really difficult to become a foster parent.

Fact: While there are guidelines and steps, families receive guidance and support throughout the process.

Myth: You must be married or already have children.

Fact: Single adults, couples, and first-time parents can foster.

Myth: You must own a home or have a separate bedroom for each child.

Fact: Renting is allowed, and bedroom sharing is permitted in many cases.

Myth: You can’t foster if you work full-time or want a normal family life.

Fact: Many foster parents work full-time, take vacations, attend social events, and support children’s playdates and activities.

Myth: Biological parents are “bad” people who should not reunify with their children.

Fact: Most parents love their children and are working through challenges. Foster care often supports reunification when it is safe and appropriate.

These facts reflect DCF’s approach to foster care as a partnership focused on child safety, family stability, and long-term well-being.

Training, Support, and Placement

Foster parents are never alone in this work. They receive training, ongoing support, and guidance

from social workers and partner agencies. Families can share preferences about the age, needs, and number of children they feel best prepared to support. DCF works to make thoughtful placements, so children experience as few disruptions as possible.

Some placements last weeks or months. Others last longer. In some cases, foster parents later adopt. Each role, including short-term and respite care, is vital.

Why This Matters

For a child who has experienced trauma, a calm home, a predictable routine, and a caring adult can be life-changing. Foster parents help children feel safe and valued during one of the most uncertain times in their lives.

If you have ever wondered whether you could make a difference,

fostering is one meaningful way to do so, right here in our community. Families interested in learning more can call 1-888-KID-HERO (1-888-543-4376) or attend a foster care information session through CT Fosters.

Opening your home does more than help a child. It strengthens families and builds a stronger Connecticut for all of us.

Note: DCF does not list U.S. citizenship as a requirement to foster. Documentation needs may vary by agency, and families with questions about eligibility or paperwork are encouraged to contact DCF or a licensed foster care agency directly.

Sources: Connecticut Department of Children and Families; CT Fosters Foster Care Q&A; CT Fosters Myths & Facts.



The little things in life often mean the most – whether it’s getting a hand around the house or having someone to talk to. If you’re an older adult or person with a disability, we have resources to help you stay connected and independent.



Housing



In-Home Care



Assistive Technology



Social Activities



MYPLACECT.ORG
The Virtual Home of No Wrong Door

CONNECTICUT
Department of Social Services

Find your place at MyPlaceCT.org

NOTÍCIAS

Acolha uma Criança, Mude uma Vida: Por Que CT Precisa de Mais Famílias Acolhedoras

PORTUGUÊS

Todos os dias, em Connecticut, crianças entram no sistema de acolhimento familiar porque seus lares deixaram de ser seguros. Algumas são afastadas devido à negligência ou ao abuso. Outras precisam de cuidados temporários enquanto seus pais enfrentam uma crise. O que todas essas crianças têm em comum é a necessidade de estabilidade, paciência e de um lugar seguro para recomeçar.

É aí que entram as famílias acolhedoras — e, neste momento, Connecticut precisa de mais famílias dispostas a acolher.

O Connecticut Department of Children and Families (DCF) é responsável por proteger crianças e fortalecer famílias em todo o estado. Quando as crianças não podem permanecer com segurança em casa, o DCF as encaminha para famílias acolhedoras licenciadas, que oferecem cuidados diários enquanto a agência trabalha para a reunificação familiar ou para outro plano permanente. O acolhimento familiar existe para apoiar as famílias, não para substituí-las, e para oferecer às crianças consistência em períodos de incerteza.

Quem Pode se Tornar Pai ou Mãe Acolhedor(a)?

Muitas pessoas acreditam que o acolhimento familiar é apenas para um determinado “tipo” de família. Na realidade, Connecticut acolhe uma ampla diversidade de cuidadores. Adultos solteiros, casados, divorciados ou que vivem com um parceiro podem se tornar famílias acolhedoras. As famílias podem morar de aluguel ou ser proprietárias. Pais acolhedores podem ser LGBTQIA+, jovens adultos ou idosos. Ter experiência prévia como pai ou mãe é útil, mas não é um requisito. O DCF avalia cada família individualmente e não discrimina com base em raça, idade, identidade ou expressão de gênero, estado civil ou orientação sexual. O que mais importa é a capacidade do cuidador de oferecer um lar seguro, amoroso e estável.

Todos os candidatos a pais acol-

hedores devem concluir o treinamento obrigatório e passar por verificações federais, estaduais e locais de antecedentes, além de verificação no Department of Motor Vehicles. O CT Fosters e as agências parceiras acompanham as famílias em todas as etapas do processo.

Requisitos de Renda: O Que as Famílias Precisam Saber

Não há um nível mínimo de renda exigido para se tornar pai ou mãe acolhedor(a) em Connecticut. As famílias precisam demonstrar que conseguem arcar com suas próprias despesas básicas — como aluguel ou financiamento da casa, serviços públicos, alimentação, seguros e custos médicos — sem depender do subsídio do acolhimento.

O subsídio mensal tem como objetivo ajudar a cobrir as necessidades da criança, não servir como principal fonte de renda da família. Muitos pais acolhedores trabalham em tempo integral, e o CT Fosters pode ajudar as famílias a entenderem opções de cuidados infantis e apoios disponíveis quando necessário.

Esclarecendo Mitos Comuns Sobre o Acolhimento Familiar

Existem muitos equívocos que impedem famílias de considerar o acolhimento:

Mito: É muito difícil se tornar uma família acolhedora.

Fato: Embora existam diretrizes e etapas, as famílias recebem orientação e apoio ao longo de todo o processo.

Mito: É preciso ser casado ou já ter filhos.

Fato: Adultos solteiros, casais e pais de primeira viagem podem acolher.

Mito: É necessário ser dono da casa ou ter um quarto separado para cada criança.

Fato: Morar de aluguel é permitido, e o compartilhamento de quarto é aceito em muitos casos.

Mito: Não é possível acolher se você trabalha em tempo integral ou deseja uma vida familiar “normal”.

Fato: Muitos pais acolhedores



trabalham em tempo integral, viajam, participam de eventos sociais e apoiam as atividades e encontros das crianças.

Mito: Pais biológicos são “pessoas ruins” e não deveriam se reunir com seus filhos.

Fato: A maioria dos pais ama seus filhos e está enfrentando desafios. O acolhimento familiar frequentemente apoia a reunificação quando ela é segura e apropriada.

Esses fatos refletem a abordagem do DCF ao acolhimento familiar como uma parceria focada na segurança da criança, na estabilidade familiar e no bem-estar a longo prazo.

Treinamento, Apoio e Acolhimento

Pais acolhedores nunca estão sozinhos nesse trabalho. Eles recebem treinamento, apoio contínuo e orientação de assistentes sociais e agências parceiras. As famílias podem indicar preferências quanto à idade, às necessidades e ao número de crianças que se sentem mais preparadas para acolher. O DCF trabalha para realizar encaminhamentos cuidadosos, a fim de reduzir ao máximo as interrupções na vida das crianças.

Alguns acolhimentos duram semanas ou meses. Outros se estendem por mais tempo. Em alguns casos, pais acolhedores acabam adotando. Cada função, incluindo o acolhimento de curto prazo e o acolhimento de descanso, é vital.

Por Que Isso Importa

Para uma criança que já viveu traumas, um lar tranquilo, uma rotina previsível e um adulto cuidadoso podem mudar completamente sua vida. Pais acolhedores ajudam as crianças a se sentirem seguras e valorizadas em um dos períodos mais incertos de suas vidas.

Se você já se perguntou se poderia fazer a diferença, o acolhimento familiar é uma forma significativa de fazer isso — aqui mesmo, em nossa comunidade.

Famílias interessadas em saber mais podem ligar para 1-888-KID-HERO (1-888-543-4376) ou participar de uma sessão informativa sobre acolhimento familiar por meio do CT Fosters.

Abrir seu lar faz mais do que ajudar uma criança. Fortalece famílias e contribui para construir um Connecticut mais forte para todos nós.

Nota: O DCF não exige cidadania americana como requisito para o acolhimento. As exigências de documentação podem variar conforme a agência, e famílias com dúvidas sobre elegibilidade ou documentação são incentivadas a entrar em contato diretamente com o DCF ou com uma agência licenciada de acolhimento familiar.

Fontes: Connecticut Department of Children and Families; CT Fosters – Perguntas e Respostas sobre Acolhimento; CT Fosters – Mitos e Fatos.

NOTICIAS

Acoja a un Niño, Cambie una Vida: Por Qué CT Necesita Más Familias de Acogida

ESPAÑOL

Todos los días, en Connecticut, niños ingresan al sistema de crianza temporal porque sus hogares ya no son seguros. Algunos son retirados debido a negligencia o abuso. Otros necesitan cuidado a corto plazo mientras sus padres atraviesan una crisis. Lo que todos estos niños tienen en común es la necesidad de estabilidad, paciencia y de un lugar seguro donde sentirse protegidos.

Ahí es donde entran las familias de acogida, y en este momento Connecticut necesita más familias dispuestas a abrir sus hogares.

El Connecticut Department of Children and Families (DCF) es responsable de proteger a los niños y fortalecer a las familias en todo el estado. Cuando los niños no pueden permanecer de forma segura en casa, el DCF los ubica con familias de acogida autorizadas, que brindan cuidado diario mientras la agencia trabaja para la reunificación familiar u otro plan permanente. La crianza temporal está diseñada para apoyar a las familias, no para reemplazarlas, y para ofrecer a los niños estabilidad durante períodos de incertidumbre.

¿Quién Puede Convertirse en Padre o Madre de Acogida?

Muchas personas asumen que la crianza temporal es solo para cierto “tipo” de familia. En realidad, Connecticut da la bienvenida a una amplia variedad de cuidadores. Adultos solteros, casados, divorciados o que viven con una pareja pueden ser familias de acogida. Las familias pueden alquilar o ser propietarias de su vivienda. Los padres de acogida pueden ser LGBTQIA+, adultos jóvenes o personas mayores. Tener experiencia previa en la crianza es útil, pero no es un requisito.

El DCF evalúa a las familias caso por caso y no discrimina por raza, edad, identidad o expresión de género, estado civil u orientación sexual. Lo más importante es la capacidad del cuidador para brindar un hogar seguro, afectuoso y estable.

Todos los futuros padres de

acogida deben completar la capacitación requerida y aprobar las verificaciones de antecedentes federales, estatales y locales, así como los controles del Department of Motor Vehicles. CT Fosters y las agencias asociadas acompañan a las familias en cada etapa del proceso.

Requisitos de Ingresos: Lo Que Deben Saber las Familias

No existe un nivel mínimo de ingresos para convertirse en padre o madre de acogida en Connecticut. Las familias deben demostrar que pueden cubrir sus propios gastos básicos —como alquiler o hipoteca, servicios públicos, alimentación, seguros y gastos médicos— sin depender del estipendio de la crianza temporal.

El estipendio mensual está destinado a ayudar a cubrir las necesidades del niño, no a servir como la principal fuente de ingresos de la familia. Muchos padres de acogida trabajan a tiempo completo, y CT Fosters puede ayudar a las familias a comprender opciones de cuidado infantil y apoyos disponibles cuando sea necesario.

Aclarando Mitos Comunes Sobre la Crianza Temporal

Existen muchos conceptos erróneos que impiden que las familias consideren la crianza temporal:

Mito: Es muy difícil convertirse en familia de acogida.

Realidad: Aunque existen lineamientos y pasos, las familias reciben orientación y apoyo a lo largo de todo el proceso.

Mito: Debe estar casado o ya tener hijos.

Realidad: Adultos solteros, parejas y padres primerizos pueden ser familias de acogida.

Mito: Debe ser propietario de una vivienda o tener un dormitorio separado para cada niño.

Realidad: Alquilar está permitido, y compartir habitación es posible en muchos casos.

Mito: No puede ser familia de acogida si trabaja a tiempo completo o desea una vida familiar “normal”.



Realidad: Muchos padres de acogida trabajan a tiempo completo, toman vacaciones, participan en eventos sociales y apoyan los encuentros para actividades recreativas con otros niños.

Mito: Los padres biológicos son “malas personas” y no deberían reunificarse con sus hijos.

Realidad: La mayoría de los padres ama a sus hijos y está enfrentando desafíos. La crianza temporal a menudo favorece la reunificación cuando es segura y apropiada.

Estos hechos reflejan el enfoque del DCF hacia la crianza temporal como una colaboración centrada en la seguridad infantil, la estabilidad familiar y el bienestar a largo plazo.

Capacitación, Apoyo y Asignación

Los padres de acogida nunca están solos en este trabajo. Reciben capacitación, apoyo continuo y orientación de trabajadores sociales y agencias asociadas. Las familias pueden expresar preferencias sobre la edad, las necesidades y el número de niños que se sienten más preparados para cuidar. El DCF trabaja para realizar asignaciones cuidadosas, de modo que los niños experimenten la menor cantidad posible de interrupciones. Algunas asignaciones duran semanas o meses. Otras se extienden por más tiempo. En algunos casos, los padres de acogida adoptan posteriormente. Cada rol —incluido el cuidado temporal y el de relevo— es vital.

Por Qué Esto Importa

Para un niño que ha experimentado trauma, un hogar tranquilo, una rutina predecible y un adulto atento pueden cambiarle la vida. Los padres de acogida ayudan a los niños a sentirse seguros y valorados durante uno de los momentos más inciertos de sus vidas.

Si alguna vez se ha preguntado si podría marcar la diferencia, la crianza temporal es una forma significativa de hacerlo, aquí mismo, en nuestra comunidad.

Las familias interesadas en obtener más información pueden llamar al 1-888-KID-HERO (1-888-543-4376) o asistir a una sesión informativa sobre crianza temporal a través de CT Fosters.

Abrir su hogar hace más que ayudar a un niño. Fortalece a las familias y construye un Connecticut más fuerte para todos.

Nota: El DCF no exige la ciudadanía estadounidense como requisito para ser familia de acogida. Los requisitos de documentación pueden variar según la agencia, y se recomienda a las familias con preguntas sobre elegibilidad o documentación que se comuniquen directamente con el DCF o con una agencia autorizada de crianza temporal.

Fuentes: Connecticut Department of Children and Families; CT Fosters – Preguntas y Respuestas sobre Crianza Temporal; CT Fosters – Mitos y Realidades.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave: What is a Serious Health Condition?

By Jessica Vargas

There is often confusion about which kinds of health conditions qualify for CT Paid Leave benefits. CT Paid Leave is meant for serious health conditions, in which the person is incapacitated and is receiving treatment from a healthcare provider or would be incapacitated if they did not receive such treatment. CT Paid Leave should not be confused with Connecticut's paid sick days law, which was amended in 2024 and currently applies to employers with 25 or more workers.

Paid sick days can be used to recover from any illness, injury, or health condition or to receive preventative care or diagnosis for mental or physical health. Paid sick days may also be used to care for a family member under the same circumstances. Think of having a cold or the flu or needing to take your child

to the doctor when they are sick. These are the kinds of circumstances that would qualify for paid sick days. CT Paid Leave, on the other hand, is for an injury or illness (mental or physical) that includes inpatient care or continuing treatment. Think about things like recovery from surgery, cancer treatment, or ongoing treatment for a chronic condition like diabetes. In addition to serious health conditions, CT Paid Leave can also be used to bond with a new child or take care of a family member who has a serious health condition. It can also be used for military family leave and for safe leave for those experiencing family violence or sexual assault. Here are some things that are serious health conditions and would therefore likely qualify for CT Paid Leave.

- Inpatient care: Inpatient

care refers to an overnight stay in a hospital, hospice, or residential care facility

- Chronic conditions requiring treatment: Examples include asthma, migraine headaches

- Permanent or long term conditions: In this case, the patient may no longer be receiving treatment but is still under the supervision of a healthcare provider. Examples of this include Alzheimer's disease, the terminal stages of cancer, or a severe stroke.

- Multiple treatments for non-chronic conditions, such as physical therapy after orthopedic surgery

- Organ or bone marrow donation: A worker may receive benefits for the pre-donation appointments, the surgery, and recovery after the surgery.

- Pregnancy: CT Paid Leave

can be used for the time needed for pre-natal appointments, as well as the time needed for recovery after childbirth.

In its most simplified explanation, if your doctor would tell you to stay home, rest, and take some over the counter medication, your condition is likely not a serious health condition and is not something that would qualify for CT Paid Leave benefits. If the condition is something for which you need care from a healthcare provider, it may well be a serious health condition and therefore something for which you can receive CT Paid Leave benefits.

For more information on CT Paid Leave, or to start an application, visit ctpaidleave.org. This article was written by Jessica Vargas, Chief Marketing and Communications Officer at CT Paid Leave.

PORTUGUÊS

Licença Remunerada de CT: O Que É uma Condição de Saúde Grave?

Frequentemente há confusão sobre quais tipos de condições de saúde se qualificam para os benefícios da Licença Remunerada de CT. A Licença Remunerada de CT é destinada a condições de saúde graves, nas quais a pessoa está incapacitada e recebe tratamento de um profissional de saúde ou estaria incapacitada se não recebesse esse tratamento. A Licença Remunerada de CT não deve ser confundida com a lei de dias pagos por doença de Connecticut, que foi alterada em 2024 e atualmente se aplica a empregadores com 25 ou mais trabalhadores.

Os dias pagos por doença podem ser usados para se recuperar de qualquer enfermidade, lesão ou condição de saúde, ou para receber cuidados preventivos ou diagnóstico de saúde mental ou física. Dias pagos por doença também podem ser usados para cuidar de um membro da família nas mesmas circunstâncias. Pense em ter um resfriado

ou gripe, ou precisar levar seu filho ao médico quando ele está doente. Esses são os tipos de situações que se qualificariam para dias pagos por doença.

A Licença Remunerada de CT, por outro lado, é para uma lesão ou enfermidade (mental ou física) que inclui internação ou tratamento contínuo. Pense em coisas como recuperação de cirurgia, tratamento de câncer ou tratamento contínuo para uma condição crônica como diabetes. Além de condições de saúde graves, a Licença Remunerada de CT também pode ser usada para criar vínculo com um novo filho ou cuidar de um membro da família que tenha uma condição de saúde grave. Também pode ser usada para licença familiar militar e para licença de segurança para aqueles que enfrentam violência doméstica ou agressão sexual.

Aqui estão alguns exemplos de condições de saúde graves que provavelmente se qualificariam

para a Licença Remunerada de CT:

- Internação: Refere-se a uma noite de permanência em hospital, unidade de cuidados paliativos ou instituição de atendimento residencial.

- Condições crônicas que exigem tratamento: Exemplos incluem asma, enxaqueca

- Condições permanentes ou de longo prazo: Neste caso, o paciente pode já não estar recebendo tratamento, mas ainda está sob supervisão de um profissional de saúde. Exemplos incluem doença de Alzheimer, estágios terminais de câncer ou um acidente vascular cerebral grave

- Múltiplos tratamentos para condições não crônicas, como fisioterapia após cirurgia ortopédica

- Doação de órgão ou medula óssea: Um trabalhador pode receber benefícios para as consultas pré-doença, a cirurgia e a recuperação após a cirurgia

- Gravidez: A Licença Remunerada de CT pode ser usada para

o tempo necessário para consultas pré-natais, bem como para o tempo necessário de recuperação após o parto

De forma simplificada: se seu médico diria para você ficar em casa, descansar e tomar algum medicamento de venda livre, sua condição provavelmente não é uma condição de saúde grave e não se qualificaria para benefícios da Licença Remunerada de CT. Se a condição exigir cuidados de um profissional de saúde, pode muito bem ser uma condição de saúde grave e, portanto, algo pelo qual você pode receber os benefícios da Licença Remunerada de CT.

Para mais informações sobre a Licença Remunerada de CT ou para iniciar uma solicitação, visite ctpaidleave.org.

Este artigo foi escrito por Jessica Vargas, Diretora de Marketing e Comunicação da Licença Remunerada de CT.

CT PAID LEAVE

Licencia Pagada de CT: ¿Qué Es Una Condición de Salud Grave?

ESPAÑOL

A menudo existe confusión sobre qué tipos de condiciones de salud califican para los beneficios de la Licencia Pagada de CT. La Licencia Pagada de CT está destinada a condiciones de salud graves, en las cuales la persona está incapacitada y recibe tratamiento de un proveedor de salud, o estaría incapacitada si no recibiera dicho tratamiento. La Licencia Pagada de CT no debe confundirse con la ley de días pagados por enfermedad de Connecticut, que fue enmendada en 2024 y actualmente se aplica a empleadores con 25 o más trabajadores. Los días pagados por enfermedad pueden usarse para recuperarse de cualquier enfermedad, lesión o condición de salud, o para recibir atención preventiva o diagnóstico de salud mental o física. Los días pagados por enfermedad también pueden usarse para cuidar a un miembro de la familia en las mismas circunstancias. Piense en tener

un resfriado o gripe, o en la necesidad de llevar a su hijo al médico cuando está enfermo. Estas son las circunstancias que calificarían para días pagados por enfermedad.

La Licencia Pagada de CT, en cambio, es para una lesión o enfermedad (mental o física) que incluye atención hospitalaria o tratamiento continuo. Piense en cosas como recuperación de una cirugía, tratamiento de cáncer o tratamiento continuo para una condición crónica como la diabetes. Además de condiciones de salud graves, la Licencia Pagada de CT también puede usarse para crear lazos con un nuevo hijo o para cuidar a un familiar que tenga una condición de salud grave. También puede usarse para licencia familiar militar y para licencia de seguridad para quienes experimentan violencia doméstica o agresión sexual. Aquí algunos ejemplos de condiciones de salud graves que probablemente calificarían para la

Licencia Pagada de CT:

- Atención hospitalaria: Se refiere a una estadía de una noche en un hospital, Unidad de Cuidados Paliativos o centro de cuidados residenciales.

- Condiciones crónicas que requieren tratamiento: Ejemplos incluyen asma, migraña.

- Condiciones permanentes o de largo plazo: En este caso, el paciente puede que ya no esté recibiendo tratamiento, pero sigue bajo supervisión de un proveedor de salud. Ejemplos incluyen enfermedad de Alzheimer, etapas terminales de cáncer o un derrame cerebral grave.

- Múltiples tratamientos para condiciones no crónicas, como fisioterapia después de una cirugía ortopédica.

- Donación de órganos o médula ósea: Un trabajador puede recibir beneficios para las citas previas a la donación, la cirugía y la recuperación después de la cirugía.

- Embarazo: La Licencia Pagada de CT puede usarse para el tiempo necesario para citas prenatales, así como para el tiempo de recuperación después del parto.

En una explicación simplificada: si su médico le diría que se quede en casa, descanse y tome algún medicamento de venta libre, su condición probablemente no es una condición de salud grave y no calificaría para los beneficios de la Licencia Pagada de CT. Si la condición requiere atención de un proveedor de salud, bien podría ser una condición de salud grave y, por lo tanto, algo por lo cual puede recibir los beneficios de la Licencia Pagada de CT.

Para más información sobre la Licencia Pagada de CT, o para iniciar una solicitud, visite ctpaid-leave.org. Este artículo fue escrito por Jessica Vargas, Directora de Marketing y Comunicaciones de la Licencia Pagada de CT.

¿NECESITA TIEMPO PARA...



CUIDAR SU PROPIA SALUD O LA DE UN SER QUERIDO DEBIDO A UNA CONDICIÓN MÉDICA GRAVE?



EMBARAZO, PARTO, ADOPCIÓN O PARA VINCULARSE CON UN NUEVO HIJO O HIJA?



ENFRENTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA O AGRESIÓN SEXUAL?

¡PODEMOS AYUDARLE!



**Connecticut
Paid Leave**



**THE NEW AMERICAN DREAM
FOUNDATION**

La Fundación Nuevo Sueño Americano es una organización certificada como coordinadora comunitaria del programa CT Paid Leave (Permiso Pagado de Connecticut) y puede responder preguntas generales, evaluar la elegibilidad y brindar ayuda con el proceso de solicitud.

¡Llame o escanee el código abajo hoy mismo!

HAGA UNA CITA HOY PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

(475) 296-3559

LÍNEA DE CITA BILINGÜE DISPONIBLE LAS 24 HORAS
www.thenewamericandreamfoundation.org



NEWS

New Connecticut Laws Take Effect as 2026 Begins

By StatePoint

A wide range of new laws went into effect across Connecticut on January 1, 2026, bringing changes that impact workers, families, patients, homeowners, and communities statewide.

One of the most noticeable changes was a minimum wage increase. Connecticut's hourly minimum wage rose to \$16.94, following a law passed in previous years that ties wage increases to economic conditions. State officials say the adjustment is meant to help workers keep up with the rising cost of living. Business groups have raised concerns about higher labor costs, while worker advocates say the increase is necessary for basic household stability.

Several new laws focus on housing access and development. Towns are now required to take stronger steps to plan for new housing, in-

cluding updating zoning rules and reporting how they will meet local housing needs. Supporters say the changes are intended to address Connecticut's housing shortage, especially with regard to affordable housing. In addition, the state has banned certain forms of "hostile architecture" in public spaces, such as design features meant to prevent people from sitting or sleeping outdoors.

Homeowners will also see changes related to solar energy. A new law limits the ability of condominium associations to block residents from installing solar panels, as long as safety and structural rules are followed. Lawmakers say the measure is meant to expand access to renewable energy and reduce long-term energy costs.

In the area of health care, new protections limit how insurance

companies can use "step therapy." For some serious conditions, insurers can no longer require patients to try less expensive medications before approving treatments their doctors recommend. Patient advocates say the law will reduce delays in care, while insurers argue it may increase costs.

The state is also taking steps toward more transparency in correctional facilities. Under a new law, the Department of Corrections must develop a formal plan for using body-worn cameras in state prisons. The plan must be presented to lawmakers for review. Supporters say body cameras could help protect both staff and incarcerated individuals.

Changes are also coming for drivers with disabilities. The Department of Motor Vehicles will now provide new tools to help drivers communicate with police during traffic stops

or emergencies. Advocates say the change will reduce misunderstandings and improve safety.

Another law affects homeowners facing foreclosure. Lenders are now limited in how long they have to begin foreclosure actions, generally capping the timeframe at 10 years after a loan ends or the last payment is made. Lawmakers say the rule provides clearer protections for homeowners and more certainty in the housing market.

State officials note that not all new laws begin in January. Additional measures approved during the last legislative session are scheduled to take effect later in 2026.

Sources: Connecticut Public Radio; FOX5 NY; Connecticut General Assembly legislative summaries.

This article was translated into Spanish and Portuguese and edited by the Tribuna editorial team.

PORTUGUÊS

Novas Leis de Connecticut Entram em Vigor com o Início de 2026

Uma ampla gama de novas leis entrou em vigor em todo o estado de Connecticut em 1º de janeiro de 2026, trazendo mudanças que impactam trabalhadores, famílias, pacientes, proprietários de imóveis e comunidades em todo o estado.

Uma das mudanças mais perceptíveis foi o aumento do salário mínimo. O salário mínimo por hora em Connecticut subiu para US\$ 16,94, conforme uma lei aprovada em anos anteriores que vincula os reajustes salariais às condições econômicas. Autoridades estaduais afirmam que o ajuste tem como objetivo ajudar os trabalhadores a acompanhar o aumento do custo de vida. Grupos empresariais manifestaram preocupação com os custos mais altos de mão de obra, enquanto defensores dos trabalhadores dizem que o aumento é necessário para a estabilidade básica das famílias.

Várias novas leis concentram-se

no acesso à moradia e no desenvolvimento habitacional. Os municípios agora são obrigados a adotar medidas mais rigorosas de planejamento para novas moradias, incluindo a atualização das regras de zoneamento e a apresentação de relatórios sobre como atenderão às necessidades habitacionais locais. Apoiadores afirmam que as mudanças visam enfrentar a escassez de moradias em Connecticut, especialmente no que diz respeito à habitação acessível.

Além disso, o Estado proibiu certas formas de "arquitetura hostil" em espaços públicos, como elementos de design destinados a impedir que pessoas se sentem ou durmam ao ar livre.

Proprietários de imóveis também verão mudanças relacionadas à energia solar. Uma nova lei limita a capacidade de associações de condomínios de impedir que moradores instalem painéis solares, desde que sejam respeitadas as normas de se-

gurança e estruturais. Legisladores afirmam que a medida busca ampliar o acesso à energia renovável e reduzir os custos de energia a longo prazo.

Na área da saúde, novas proteções limitam a forma como as seguradoras podem utilizar a chamada "terapia escalonada".

Para algumas condições graves, as seguradoras não poderão mais exigir que os pacientes testem medicamentos mais baratos antes de autorizar tratamentos recomendados por seus médicos.

Defensores dos pacientes afirmam que a lei reduzirá atrasos no atendimento, enquanto as seguradoras argumentam que a medida pode aumentar os custos.

O Estado também está avançando em direção a maior transparência no sistema prisional. De acordo com uma nova lei, o Department of Corrections deve desenvolver um plano formal para o uso de câmeras corpo-

rais em prisões estaduais. O plano deverá ser apresentado aos legisladores para análise. Apoiadores afirmam que as câmeras corporais podem ajudar a proteger tanto os funcionários quanto as pessoas encarceradas.

Mudanças também estão chegando para motoristas com deficiência. O Department of Motor Vehicles passará a oferecer novas ferramentas para ajudar motoristas a se comunicarem com a polícia durante abordagens de trânsito ou em emergências. Defensores dizem que a mudança reduzirá mal-entendidos e aumentará a segurança.

Outra lei afeta proprietários de imóveis que enfrentam processos de execução hipotecária.

As instituições financeiras agora têm um prazo limitado para iniciar ações de execução, geralmente fixado em até 10 anos após o término do empréstimo ou o pagamento da última parcela. Legisladores afirmam

NOTÍCIAS

que a regra oferece proteções mais claras aos proprietários e maior previsibilidadade ao mercado imobiliário. Autoridades estaduais observam

que nem todas as novas leis entram em vigor em janeiro. Outras medidas aprovadas na última sessão legislativa estão previstas para en-

trar em vigor ao longo de 2026.

Fontes: Connecticut Public Radio; FOX5 NY; Connecticut General Assembly – resumos

legislativos.

Este artigo foi traduzido para o espanhol e o português e editado pela equipe editorial do Tribuna.

ESPAÑOL

Nuevas Leyes de Connecticut Entran en Vigencia con el Inicio de 2026

Una amplia gama de nuevas leyes entró en vigor en todo Connecticut el 1 de enero de 2026, introduciendo cambios que afectan a trabajadores, familias, pacientes, propietarios de viviendas y comunidades en todo el estado.

Uno de los cambios más notorios fue el aumento del salario mínimo. El salario mínimo por hora en Connecticut subió a USD 16,94, de acuerdo con una ley aprobada en años anteriores que vincula los incrementos salariales a las condiciones económicas. Funcionarios estatales señalan que el ajuste busca ayudar a los trabajadores a mantenerse al ritmo del aumento del costo de vida. Grupos empresariales han expresado preocupación por los mayores costos laborales, mientras que defensores de los trabajadores afirman que el aumento es necesario para la estabilidad básica de los hogares.

Varias de las nuevas leyes se enfocan en el acceso a la vivienda y el desarrollo habitacional. Los municipios ahora deben adoptar medidas más firmes para planificar nuevas viviendas, incluyendo la actualización de normas de zonificación y la presentación de informes sobre cómo atenderán las necesidades habitacionales locales. Los defensores indican que los cambios buscan abordar la escasez de viviendas en Connecticut, especialmente en lo relativo a la vivienda asequible. Además, el Estado prohibió ciertas formas de “arquitectura hostil” en espacios públicos, como diseños destinados a impedir que las personas se sienten o duerman al aire libre.

Los propietarios de viviendas también verán cambios relacionados con la energía solar. Una nueva ley limita la capacidad de las asociaciones de condominios para impedir la instalación de paneles solares por parte de los residentes,



siempre que se cumplan las normas de seguridad y de estructura. Los legisladores señalan que la medida pretende ampliar el acceso a la energía renovable y reducir los costos energéticos a largo plazo.

En el ámbito de la salud, nuevas protecciones limitan la forma en que las compañías de seguros pueden aplicar la llamada “terapia escalonada”.

Para ciertas condiciones graves, las aseguradoras ya no podrán exigir que los pacientes prueben medicamentos menos costosos antes de autorizar los tratamientos recomendados por sus médicos.

Defensores de los pacientes aseguran que la ley reducirá retrasos en la atención, mientras que las aseguradoras sostienen que podría aumentar los costos.

El Estado también avanza hacia una mayor transparencia en las

instalaciones penitenciarias. Según una nueva ley, el Department of Corrections debe desarrollar un plan formal para el uso de cámaras corporales en las prisiones estatales. El plan deberá presentarse a los legisladores para su revisión. Los defensores afirman que las cámaras corporales podrían ayudar a proteger tanto al personal como a las personas privadas de libertad.

También se avecinan cambios para los conductores con discapacidad. El Department of Motor Vehicles proporcionará nuevas herramientas para ayudar a los conductores a comunicarse con la policía durante controles de tránsito o emergencias. Los defensores señalan que la medida reducirá malentendidos y mejorará la seguridad.

Otra ley afecta a los propietarios de viviendas que enfrentan procesos de ejecución hipotecaria. Las enti-

dades crediticias ahora tienen un plazo limitado para iniciar acciones de ejecución, que, en general, se fija en un máximo de 10 años después de que finaliza el préstamo o se realiza el último pago. Los legisladores indican que la norma brinda protecciones más claras a los propietarios y mayor certidumbre al mercado inmobiliario.

Las autoridades estatales señalan que no todas las nuevas leyes entran en vigor en enero. Otras medidas aprobadas durante la última sesión legislativa están previstas para entrar en vigor más adelante en 2026.

Fuentes: Connecticut Public Radio; FOX5 NY; Connecticut General Assembly – resúmenes legislativos.

Este artículo fue traducido al español y al portugués y editado por el equipo editorial de Tribuna.

WELLBEING

Orphaned Children of Present Parents: The New Emotional Challenge Among Migrant Families

By Milton Capón Bermeo

Life for migrant families in Connecticut is marked by the constant pursuit of a better future. Many times, that effort translates into long work hours, multiple jobs, or overnight shifts that, while helping cover basic needs, leave children with little parental presence. This reality, so common in our community, brings with it significant challenges for the mental health of all members in the household.

When parents are physically or emotionally absent, children and adolescents may feel lonely, insecure, or confused. In Connecticut, following the pandemic, cases of childhood anxiety and depression have increased notably. The Connecticut Institute for Health and Development (CHDI) notes that parental stress and the lack of emotional bonds have become key risk factors for children's emotional well-being.

It is easy to think that changes in behavior are simply age-related "rebellion," but behind a child who shouts, withdraws, experiences declining academic performance, or has constant tantrums, there may be sadness, fear, or a call for attention. Detecting these signs early is essential to prevent problems from

deepening.

This is not about being perfect parents, but about being present parents. Children's mental health is built every day through routines, words, gestures of affection, and attention. Even when time together is limited, what matters most is its quality: a family meal without distractions, a conversation before bedtime, or sincerely asking how they feel.

These small moments can make a big difference. Below are some recommendations to improve the relationship between parents and children:

- Establish routines: Children need consistency to feel secure. A schedule for meals, rest, and study helps create stability.
- Listen without judgment: Allow your children to express what they feel, even if at times you do not understand or share their emotions.
- Participate in activities together: Play games, go for walks. There is no need to spend money; what matters is sharing and connecting.
- Limit screen use: Encourage face-to-face interaction instead of letting devices fill the void of parental absence.
- Acknowledge your own limits:



If you feel you cannot handle everything, seek help.

The community has valuable resources: churches, community centers, and parent support groups. Turning to these spaces can offer guidance, support, and tools to face daily challenges.

Caring for children's emotional health today is an invaluable investment, as it lays the foundation for raising strong and resilient adults, preparing them to face life's challenges with greater security and confidence.

The presence, affection, and

support of family are essential elements that not only prevent the development of emotional problems but also directly contribute to building happier homes and healthier communities.

Milton Capón Bermeo is a clinical psychologist with 18 years of experience in Ecuador in the areas of clinical care, public health, and social policy, a student of the Danbury PLTI Class of 2024, and Co-Founder of the ABYA YALA Migrant Community. To reach him, call (203) 809-0603.

PORTUGUÊS

Filhos Órfãos de Pais Presentes: O Novo Desafio Emocional Entre Famílias Migrantes

A vida das famílias migrantes em Connecticut é marcada pela busca constante por um futuro melhor. Muitas vezes, esse esforço se traduz em longas jornadas de trabalho, múltiplos empregos ou turnos noturnos que, embora ajudem a cobrir as necessidades básicas, deixam os filhos com pouca presença dos pais. Essa realidade, tão comum em nossa comunidade, acarreta desafios significativos para a saúde mental de todos os membros do lar.

Quando os pais estão ausentes

física ou emocionalmente, crianças e adolescentes podem se sentir sozinhos, inseguros ou confusos. Em Connecticut, após a pandemia, os casos de ansiedade e depressão infantis aumentaram notavelmente. O Instituto de Saúde e Desenvolvimento Infantil de Connecticut (Connecticut Institute for Health and Development – CHDI) observa que o estresse parental e a falta de vínculos afetivos tornaram-se fatores de risco fundamentais para o bem-estar emocional das crianças.

É fácil pensar que mudanças de

comportamento são simplesmente "rebeldias" próprias da idade, mas, por trás de uma criança que grita, se isola, apresenta queda no desempenho escolar ou tem birras constantes, pode haver tristeza, medo ou um pedido de atenção. Detectar esses sinais precocemente é essencial para evitar que os problemas se aprofundem.

Não se trata de ser pais perfeitos, mas de ser pais presentes. A saúde mental das crianças é construída todos os dias por meio de rotinas, palavras, gestos de afeto e atenção.

Mesmo quando o tempo juntos é limitado, o que mais importa é a sua qualidade: uma refeição em família sem distrações, uma conversa antes de dormir ou perguntar sinceramente como eles se sentem. Esses pequenos momentos podem fazer uma grande diferença. A seguir, algumas recomendações para melhorar a relação entre pais e filhos:

- Estabeleça rotinas: As crianças precisam de consistência para se sentirem seguras. Um horário para refeições, descanso e estudo ajuda a criar estabilidade.

BEM-ESTAR

• Ouça sem julgamento: Permita que seus filhos expressem o que sentem, mesmo que às vezes você não compreenda ou não compartilhe dessas emoções.

• Participe de atividades juntos: Brinquem, façam caminhadas. Não é necessário gastar dinheiro; o que importa é compartilhar e se conectar.

• Limite o uso de telas: Incentive a interação presencial em vez de

permitir que os dispositivos preencham o vazio da ausência parental.

• Reconheça seus próprios limites: Se sentir que não consegue dar conta de tudo, procure ajuda.

A comunidade dispõe de recursos valiosos: igrejas, centros comunitários e grupos de apoio a pais. Recorrer a esses espaços pode oferecer orientação, apoio e ferramentas para enfrentar os desafios do dia a dia.

Cuidar da saúde emocional das crianças hoje é um investimento inestimável, pois estabelece as bases para formar adultos fortes e resilientes, preparando-os para enfrentar os desafios da vida com maior segurança e confiança. A presença, o afeto e o apoio da família são elementos essenciais que não apenas previnem o desenvolvimento de problemas emocionais, mas também contribuem diretamente para

a construção de lares mais felizes e comunidades mais saudáveis.

Milton Capón Bermeo é psicólogo clínico com 18 anos de experiência no Equador nas áreas de atenção clínica, saúde pública e políticas sociais, estudante da turma PLTI Danbury 2024 e cofundador da Comunidade Migrante ABYA YALA. Para contatá-lo, ligue para (203) 809-0603.

ESPAÑOL

Hijos Huérfanos de Padres Presentes: El Nuevo Reto Emocional en las Familias Migrantes

La vida de las familias migrantes en Connecticut está marcada por la búsqueda constante de un futuro mejor. Muchas veces, ese esfuerzo se traduce en largas horas de trabajo, varios empleos o turnos nocturnos que, aunque permiten cubrir necesidades, dejan a los hijos con poca presencia de sus padres. Esta realidad, tan común en nuestra comunidad, trae consigo desafíos importantes para la salud mental de todos los miembros del hogar.

Cuando los padres están ausentes físicamente o emocionalmente, los niños y adolescentes pueden sentirse solos, inseguros o confundidos. En Connecticut, tras la pandemia, los casos de ansiedad y depresión infantil han aumentado notoriamente. El Instituto de Salud y Desarrollo Infantil de Connecticut (CHDI) señala que el estrés de los padres y la falta de vínculos afectivos se han convertido en factores de riesgo clave para el bienestar emocional de los menores.

Es fácil pensar que los cambios de conducta son simples "rebeldías" propias de la edad, pero detrás de un hijo que grita, se aísla, baja su rendimiento escolar o tiene rabietas constantes, puede haber tristeza, miedo o un llamado de atención. Detectar a tiempo estos signos es fundamental para evitar que los problemas se profundicen.

No se trata de ser padres perfectos, sino presentes. La salud mental de los hijos se construye cada día con rutinas, palabras, gestos de cariño y atención. Aunque el tiempo juntos sea limitado, lo esencial

es que sea de calidad: una comida en familia sin distracciones, una charla antes de dormir o preguntar sinceramente cómo se sienten. Estos pequeños momentos pueden marcar una gran diferencia, algunas recomendaciones para mejorar la relación entre padres e hijos.

• Establezcan rutinas: Los niños necesitan constancia para sentirse seguros. Un horario para las comidas, el descanso y el estudio ayuda a crear estabilidad.

• Escuchen sin juzgar: Permitan que sus hijos expresen lo que sienten, aunque a veces no comprendan o no compartan sus emociones.

• Participen en actividades juntos: Jueguen, salgan a caminar. No es necesario gastar dinero, lo importante es compartir y conectar.

• Limiten el uso de pantallas: Favorezcan la interacción cara a cara en lugar de dejar que los dispositivos llenen el vacío de la ausencia parental.

• Reconozcan sus propios límites: Si sienten que no pueden con todo, busquen ayuda.

La comunidad cuenta con recursos valiosos: iglesias, centros comunitarios y grupos de apoyo para padres. Acudir a estos espacios puede ofrecer guía, contención y herramientas para enfrentar los desafíos diarios.

Cuidar la salud emocional de los hijos hoy es una inversión invaluable, ya que sentamos las bases para formar adultos fuertes y resilientes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y confianza. La presencia, el cariño y el apoyo de la fa-

milia son elementos esenciales que no solo previenen el desarrollo de problemas emocionales, sino que también contribuyen directamente a construir hogares más felices y comunidades más sanas.

Milton Capón Bermeo es

psicólogo clínico con 18 años de experiencia en Ecuador en las áreas de atención clínica, salud pública y política social; estudiante de la clase PLTI Danbury 2024 y cofundador de la Comunidad Migrante ABYA YALA. Para contactarlo, llame al (203) 809-0603.



¡ESTAMOS CONTRATANDO!

ÚNETE A NUESTRO EQUIPO DE

Colonial FORD



OFERTA DE EMPLEO: VENTAS DE AUTOMÓVILES

Colonial Ford busca un miembro bilingüe para su equipo. (Español/Inglés o Portugués/Inglés) con motivación para unirse a nuestro departamento de ventas de automóviles. Este puesto implica ayudar a los clientes a encontrar y comprar vehículos nuevos y usados, brindando una experiencia excepcional.

ESTAMOS BUSCANDO A ALGUIEN QUE SEA:

- Amables, confiables y con muchas ganas de aprender.
- Fluido y profesional en inglés, con excelentes habilidades de comunicación en español o portugués.
- Disponible para trabajar tiempo completo, incluidos sábados.
- No es necesaria experiencia previa.
- La experiencia previa en ventas o servicio al cliente es una ventaja, pero no es obligatoria.

OFRECEMOS:

- Formación remunerada
- Salario competitivo más comisión.
- Un ambiente de equipo acogedor y oportunidades de crecimiento.
- Seguro de salud y plan de pensiones privado (401k).

¡Únase a una empresa de confianza en Danbury! Colonial Ford es una empresa familiar que se enorgullece de servir a la comunidad desde 1992.



Para aplicar a este puesto, visite, llame o envíe un correo electrónico directamente a Colonial Ford
126 FEDERAL RD, DANBURY, CT 06811
203-748-3503 - millie@colonialautomobile.com

AGENDA

The Rock and Roll Playhouse Plays the Music of Bob Marley for Kids at the Ridgefield Playhouse!

By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RP

The Rock and Roll Playhouse, a family concert series hosted at historic music venues across the country, allows kids to “move, play, and sing while listening to works from the classic-rock canon” — The New York Times. Performing songs created by the most iconic musicians in rock history, The Rock and Roll Playhouse band offers its core audience—families with children ages 10 and under—games, movement, stories, and an opportunity to rock out, all in an effort to educate children and to explore their creativity.

The Rock and Roll Playhouse is an early—and often first—introduction to a child’s lifelong journey with live music and rock and roll.

This children’s concert is not associated with or endorsed by the artist. See you at the show!

This concert for kids and families shares the music of Bob Marley with a new generation of music lovers, but it is not associated with or endorsed by the artist. All children must be accompanied by a parent or adult caregiver. The Rock and Roll Playhouse knows that little ears are sensitive, so the volume is lowered at its shows. However, all kids experience music differently, and you may find that your child is more comfortable wearing hearing-protection earmuffs. Get tickets at <https://ridgefieldplayhouse.org>.

Concert date and time: Sunday, February 1, 2026, at 2:00 PM.



PORTUGUÊS

A Música de Bob Marley Para Crianças no Ridgefield Playhouse!

O The Rock and Roll Playhouse, uma série de concertos familiares apresentada em locais históricos de música em todo o país, permite que as crianças “se movimentem, brinquem e cantem enquanto ouvem obras do cânone do rock clássico” — The New York Times. Ao interpretar músicas de alguns dos músicos mais icônicos da história do rock, a banda do The Rock and Roll Playhouse oferece

ao seu público principal — famílias com crianças de até 10 anos — jogos, movimento, histórias e a oportunidade de curtir o rock, tudo com o objetivo de educar as crianças e estimular sua criatividade.

O The Rock and Roll Playhouse é uma introdução precoce — e muitas vezes a primeira — à jornada de uma criança com a música ao vivo e o rock and roll ao longo da vida. Este concerto infantil não é asso-

ciado nem endossado pelo artista. Nos vemos no show! Este concerto para crianças e famílias compartilha a música de Bob Marley com uma nova geração de amantes da música, mas não é associado nem endossado pelo artista. Todas as crianças devem estar acompanhadas por um dos pais ou por um responsável adulto.

O The Rock and Roll Playhouse sabe que ouvidos pequenos são

sensíveis, por isso reduz o volume em seus shows. No entanto, cada criança vivencia a música de forma diferente, e pode ser que seu filho se sinta mais confortável usando abafadores de ouvido com proteção auditiva.

Garanta seus ingressos em ridgefieldplayhouse.org.

Data e horário do concerto: Domingo, 1º de fevereiro de 2026, às 14h, no Ridgefield Playhouse.

ESPAÑOL

¡La Música de Bob Marley Para Niños en el Ridgefield Playhouse!

The Rock and Roll Playhouse, una serie de conciertos familiares presentada en recintos musicales históricos de todo el país, permite que los niños “se muevan, jueguen y canten mientras escuchan obras del canon del rock clásico” — The New York Times. Al interpretar canciones creadas por algunos de los músicos más icónicos en la historia del rock, la banda de The Rock and Roll Play-

house ofrece a su público principal — familias con niños de hasta 10 años — juegos, movimiento, historias y la oportunidad de disfrutar del rock, todo con el objetivo de educar a los niños y fomentar su creatividad. The Rock and Roll Playhouse es una introducción temprana — y a menudo la primera — al recorrido de toda una vida de un niño con la música en vivo y el rock and roll. Este concierto infantil no está aso-

ciado ni cuenta con el respaldo del artista. ¡Nos vemos en el show! Este concierto para niños y familias comparte la música de Bob Marley con una nueva generación de amantes de la música, pero no está asociado ni cuenta con el respaldo del artista. Todos los niños deben estar acompañados por uno de sus padres o por un adulto responsable.

The Rock and Roll Playhouse sabe que los oídos pequeños son

sensibles, por lo que el volumen se mantiene más bajo en sus presentaciones. Sin embargo, cada niño experimenta la música de manera diferente, y es posible que su hijo se sienta más cómodo usando protectores auditivos.

Obtenga sus entradas en ridgefieldplayhouse.org.

Fecha y hora del concierto: Domingo, 1 de febrero de 2026, a las 14:00, en el Ridgefield Playhouse.

CT Paid Leave dá a você tempo para cuidar

Quando você precisa de tempo para cuidar de um familiar que está se recuperando de uma doença ou lesão grave, o CT Paid Leave está aqui com até 12 semanas de benefícios de substituição de renda.

Saiba mais ou inicie sua solicitação hoje mesmo em ctpaidleave.org.



**Connecticut
Paid Leave**





THE NEW
AMERICAN DREAM
FOUNDATION

JUNTOS PODEMOS!

Junte-se a nós no apoio aos imigrantes de todas as gerações, melhorando o acesso à educação, saúde e oportunidades de engajamento cívico e cuidando dos nossos idosos.

**SEJA UM
VOLUNTARIO**



**APOIE NOSSO
TRABALHO**



PARA MAIS INFORMAÇÕES:
 www.thenewamericandreamfoundation.org

A-one

Direct Primary Care (DPC)
Atención Primaria Directa

Personalized Experience, Accessible Care with Transparent Pricing
Experiencia personalizada, atención accesible con precios transparentes

Walk-In for Urgent Care

WHAT IS DPC? QUÉ ES DPC

Membership-based, patient-centered model where members pay a simple monthly fee for their Direct Primary Care needs.

Modelo centrado en el paciente y basado en membresía, donde los miembros pagan una tarifa mensual simple por sus necesidades de atención primaria directa.

**MEMBERSHIP FEES
CUOTAS DE MEMBRESÍA**

1) Children (under 18): Niños (menores de 18 años)	\$45/month
*Required parent membership enrollment *Requiere inscripción de membresía de padre/madre	
2) Young Adults (19 - 25):	\$60/month
3) Adults (26 - 50):	\$80/month
4) Adults (51 - 64):	\$90/month
5) Seniors (65+):	\$100/month

Single visit: **\$150 plus in-house lab tests**

Scan QR for more Information Escanea QR para más información

**SERVICES INCLUDED
SERVICIOS INCLUIDOS EN LA MEMBRESÍA**

- ❖ Annual Physical / Examen físico anual
- ❖ Chronic Disease Management
Manejo de enfermedades crónicas
- ❖ Same Day or Next Day Appointments
Citas el mismo día o al día siguiente
- ❖ All In-House Labs Test including ECG
Todos los laboratorios internos, incluido el ECG
- ❖ Minor procedures including laceration repair and abscess drainage
Procedimientos menores que incluyen reparación de laceraciones y drenaje de absceso
- ❖ After-hours Access to your Doctor
Acceso a su médico fuera del horario de atención
- ❖ Specialist Referral and Co-ordination
Referencia y coordinación de especialistas
- ❖ Affordable Medications and Outside Labs with Discounted Pricing
Medicamentos asequibles y laboratorios externos con precios reducidos



CONTACT US
CONTACTA CON NOSOTRAS (OS)

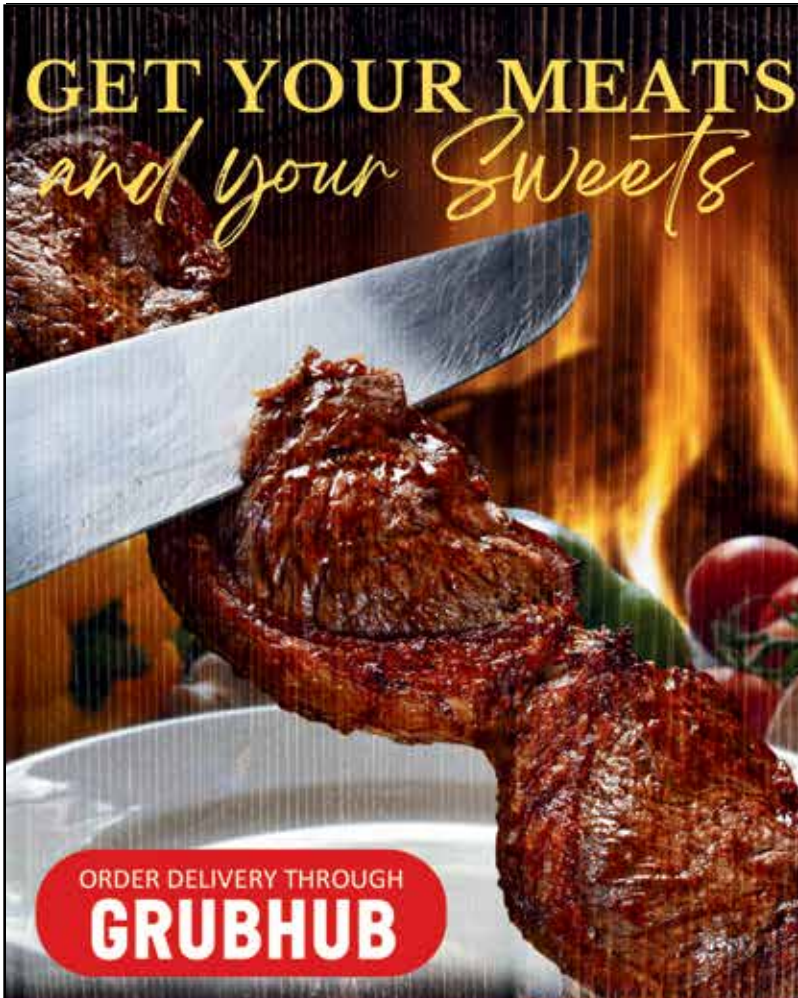
203-893-2709

73 Sand Pit Road, Suite 204, Danbury, CT 06810

www.aonedpc.com

info@AOneDPC.com

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

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






ASSISTÊNCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA IMIGRANTES



THE NEW
AMERICAN DREAM
CENTER

O TNADC apoia imigrantes conectando-os a recursos existentes e promovendo a auto-suficiência. O Centro oferece vários serviços gratuitos, incluindo redigir cartas, tradução, reconhecimento de firma, assistência tecnológica e ajuda no preenchimento de formulários de registro. Além disso, o Centro auxilia indivíduos a obterem acesso a assistência médica e educação e ajuda aqueles que são elegíveis no processo para obter a cidadania americana.

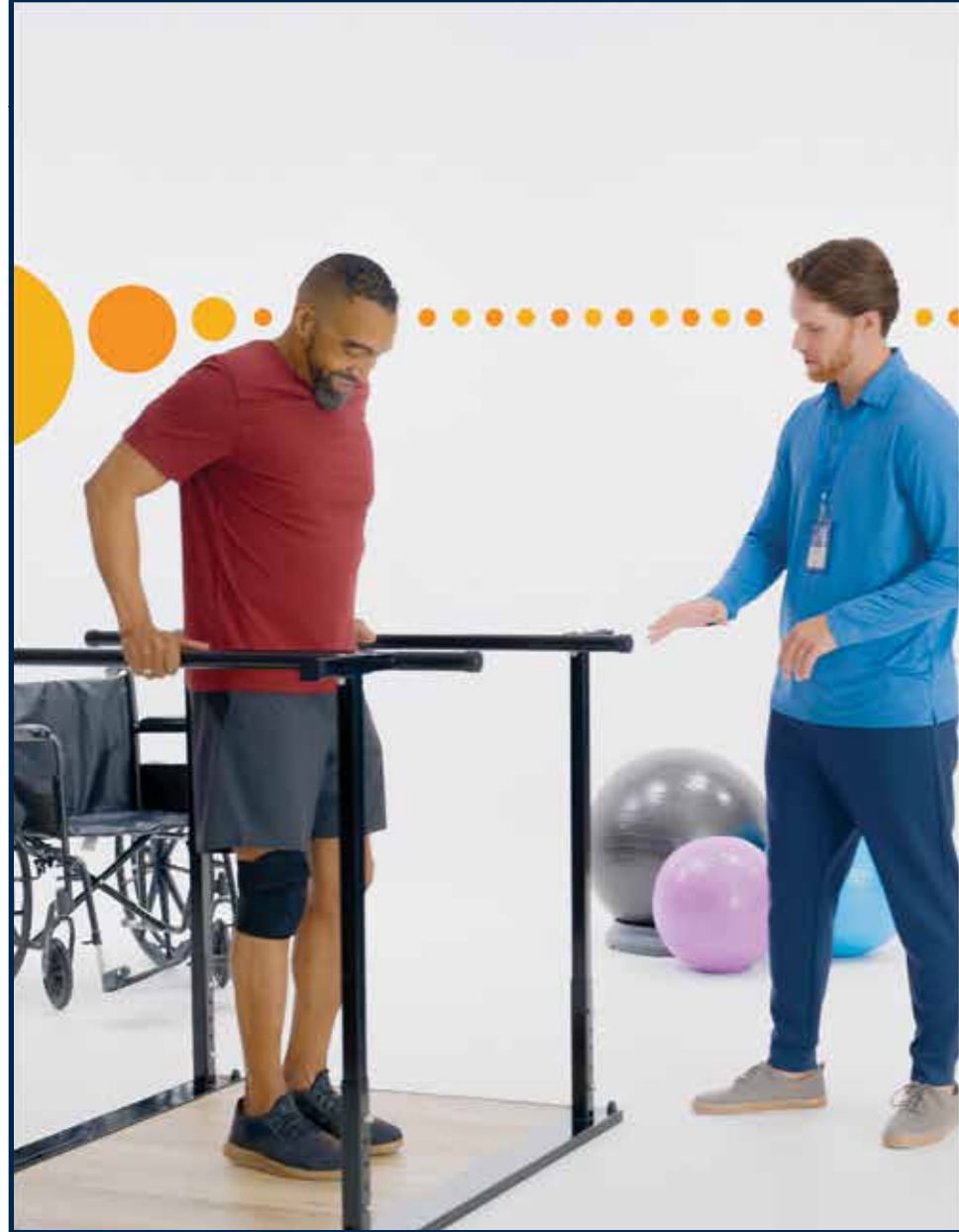
LIGUE OU ESCANEIE PARA AGENDAR O SEU HORÁRIO



(475) 296-3559

LINHA DIRETA DE AGENDAMENTO BILÍNGUE 24 HORAS

www.thenewamericandreamfoundation.org



It's why we're here.

To help you enroll in health and dental coverage.

Count on our free, expert guidance — online, in person, through licensed Certified Brokers and over the phone — to help you find a plan that works for you and your family.

We can also help you maximize the financial assistance you qualify for, now that some federal financial help is no longer available.

We're here to help you discover the peace of mind that comes with knowing you have health and dental coverage.

Open Enrollment is going on now.

Enroll by December 15 for coverage that begins January 1.
Enroll by January 15 for coverage that begins February 1.

Learn more, explore your options and enroll at AccessHealthCT.com.

access health CT

EXPAND YOUR Market



**SAVE
20%**

**WHEN YOU ADVERTISE
FOR 6 MONTHS OR MORE**

📞 203.730.0457

BIG CARE

for the littlest of patients



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



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

OUR PROVIDERS

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

We offer extended hours!

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



We speak Spanish & Portuguese!

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

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

NHTSA



COMMUNITY IN FOCUS

Danbury Library Launches 2026 Winter Reading Challenge

By Angela Barbosa

Danbury Library is inviting readers of all ages to start the new year with a good book through its annual Winter Reading Bingo Challenge, running from Jan. 1 through Feb. 28, 2026.

The program encourages community members to build or renew a reading habit as part of their 2026 goals. Participants can pick up a Winter Reading Bingo board at any library service desk and complete a variety of reading and activity prompts for a chance to win prizes.

Readers who complete one full row on the bingo board will be en-

"This year's grand prize basket includes winter comfort items as well as four passes to the Danbury Ice Arena. The passes are valid for 1.5 hours of ice skating and include skate rental, offering a seasonal experience both on and off the page."

tered into a prize drawing for a cozy winter-themed gift basket, generously donated by the Friends of the Danbury Library. Those who complete the entire board will receive a second entry into the drawing.

Participants looking for book

suggestions can explore curated reading lists created by Danbury librarians at danburylibrary.org/winter-read, designed to help match titles with bingo prompts.

This year's grand prize basket includes winter comfort items as

well as four passes to the Danbury Ice Arena.

The passes are valid for 1.5 hours of ice skating and include skate rental, offering a seasonal experience both on and off the page.

All completed bingo cards must be returned by the end of the day on Feb. 28. The prize drawing will take place March 3, and the winner will be contacted directly by library staff.

For more information about the Winter Reading Bingo Challenge and recommended reading lists, visit danburylibrary.org/winter-read.

PORTUGUÊS

Biblioteca de Danbury Lança Desafio de Leitura de Inverno 2026

ADanbury Library está convidando leitores de todas as idades a começar o novo ano com um bom livro por meio de seu Desafio Anual de Bingo de Leitura de Inverno, que acontece de 1º de janeiro a 28 de fevereiro de 2026.

O programa incentiva os membros da comunidade a criarem ou retomarem o hábito da leitura como parte de suas metas para 2026. Os participantes podem retirar uma cartela do Bingo de Leitura de Inverno

em qualquer balcão de atendimento da biblioteca e completar uma variedade de desafios de leitura e atividades para concorrer a prêmios.

Leitores que completarem uma linha inteira na cartela de bingo participarão de um sorteio de um cesto especial com temática de inverno, generosamente doado pelos Friends of the Danbury Library. Aqueles que completarem toda a cartela receberão uma segunda chance no sorteio. Os participantes que bus-

cam sugestões de leitura podem explorar listas selecionadas por bibliotecários da Danbury Library em danburylibrary.org/winter-read, criadas para ajudar a combinar títulos com os desafios do bingo.

O grande prêmio deste ano inclui itens de conforto para o inverno, além de quatro ingressos para o Danbury Ice Arena. Os ingressos são válidos para 1,5 hora de patinação no gelo e incluem o aluguel dos patins, oferecendo uma ex-

periência sazonal tanto fora quanto dentro das páginas dos livros.

Todas as cartelas de bingo concluídas devem ser devolvidas até o final do dia 28 de fevereiro. O sorteio será realizado no dia 3 de março, e o vencedor será contatado diretamente pela equipe da biblioteca.

Para mais informações sobre o Desafio de Bingo de Leitura de Inverno e as listas de leitura recomendadas, visite danburylibrary.org/winter-read.

ESPAÑOL

La Biblioteca de Danbury Lanza el Desafío de Lectura de Invierno 2026

La Danbury Library invita a lectores de todas las edades a comenzar el nuevo año con un buen libro a través de su Desafío Anual de Bingo de Lectura de Invierno, que se llevará a cabo del 1 de enero al 28 de febrero de 2026. El programa anima a los miembros de la comunidad a crear o retomar el hábito de la lectura como parte de sus metas para 2026. Los participantes pueden recoger una tarjeta del Bingo de Lectura de Invierno en

cualquier mostrador de servicio de la biblioteca y completar una variedad de desafíos de lectura y actividades para tener la oportunidad de ganar premios. Los lectores que completen una fila completa en la tarjeta de bingo participarán en un sorteo de una canasta especial con temática invernal, generosamente donada por los Friends of the Danbury Library. Quienes completen toda la tarjeta recibirán una segunda participación en el sorteo. Los par-

ticipantes que buscan sugerencias de lectura pueden explorar listas seleccionadas por los bibliotecarios de la Danbury Library en danburylibrary.org/winter-read, diseñadas para ayudar a relacionar los títulos con los desafíos del bingo. La canasta del gran premio de este año incluye artículos de confort para el invierno, además de cuatro entradas para el Danbury Ice Arena. Las entradas son válidas por 1,5 horas de patinaje sobre hielo e incluyen el alquiler

de patines, ofreciendo una experiencia de temporada tanto fuera como dentro de las páginas. Todas las tarjetas de bingo completadas deben devolverse antes de que finalice el día 28 de febrero. El sorteo se realizará el 3 de marzo, y el ganador será contactado directamente por el personal de la biblioteca. Para más información sobre el Desafío de Bingo de Lectura de Invierno y las listas de lectura recomendadas, visite danburylibrary.org/winter-read.

COMUNIDADE EM FOCO

USB Collects 1,000 Pounds of Food and Donates \$100,000 to Support Local Food Pantries

By Angela Barbosa

Union Savings Bank has once again demonstrated its strong commitment to the community by collecting 1,000 pounds of nonperishable food items and donating \$100,000 to 20 local food pantries through its sixth annual Feeding Our Neighbors food drive.

“We are proud to continue our Feeding Our Neighbors initiative in support of our community and local food pantries,” said Chelen Reyes, president and CEO of Union Savings Bank. “With more families facing food insecurity and rising grocery costs, it was critical for us to expand our efforts and reach more people this year.”

Reyes explained that all 25 Union Savings Bank branches participated in the initiative, allowing the bank to identify 20 food pantries in need throughout the region. As a result, USB increased its financial support from \$25,000 last year to \$100,000 in 2025—quadrupling its impact.

“In addition, our customers helped collect 1,000 pounds of food this year, bringing our six-year total to nearly 5,000 pounds,” Reyes said. “Through the bank and the USB Foundation, we have contributed more than \$450,000 to area food pantries, helping them continue their vital work to fight hunger in our communities.”

Each of the following food pantries received a \$5,000 donation:

- Bethel Community Food Pantry
- Camella’s Cupboard, New Milford
- Canton Food Bank
- Christ Church of Roxbury Food Pantry
- Daily Bread Food Pantry, Danbury
- FAITH Food Pantry of Newtown
- Friends of the Brookfield Senior Center
- Goshen Food Pantry
- Kent Food Bank
- Litchfield Food Pantry

- Loaves & Fishes Hospitality House, New Milford
- Monroe Food Pantry
- New Fairfield Food Pantry
- Operation Hope Food Pantry
- Person-to-Person Norwalk Food Pantry
- Ridgefield Food Pantry
- Shelley’s Shelves DHS Food Pantry, Danbury High School
- Southbury Food Bank
- Torrington Soup Kitchen
- Warren & Washington Food Bank, Washington Depot

The 1,000 pounds of food collected during this year’s drive were donated to the Community Food Rescue in Danbury, extending the reach of the initiative to families in need.

The Feeding Our Neighbors Challenge was launched in October 2020 by United Way of Coastal and Western Connecticut (formerly United Way of Western Connecticut) and Union Savings Bank in response to the growing food inse-

curity caused by the COVID-19 pandemic. USB has continued the food drive every year since, reinforcing its long-term commitment to supporting local food pantries and strengthening the communities it serves.

About Union Savings Bank

Founded in 1866 and headquartered in Danbury, Conn., Union Savings Bank is a \$3.0 billion mutual bank serving communities throughout western Connecticut. A full-service financial institution, the bank provides banking, mortgage, investment, trust, and insurance products through 25 offices.

Union Savings Bank serves individuals, businesses, not-for-profit organizations, and government entities through its commercial, residential, and consumer lending, retail banking, and wealth management divisions. Member FDIC. Equal Housing Lender.

For more information, visit www.unionsavings.com.

PORTUGUÊS

USB Arrecada 454 Quilos de Alimentos e Doa US\$ 100 Mil Para Apoiar Despesas de Alimentos Locais

Union Savings Bank demonstrou mais uma vez seu forte compromisso com a comunidade ao arrecadar 454 quilos de alimentos não perecíveis e doar US\$ 100.000 para 20 despesas de alimentos locais por meio de sua sexta edição anual da campanha Feeding Our Neighbors.

“Temos orgulho de dar continuidade à iniciativa Feeding Our Neighbors em apoio à nossa comunidade e às despesas de alimentos locais”, afirmou Chelen Reyes, presidente e CEO do Union Savings Bank. “Com mais famílias enfrentando insegurança alimentar e o aumento dos custos dos alimentos, foi fundamental ampliarmos nossos

esforços e alcançarmos ainda mais pessoas neste ano.”

Reyes explicou que todas as 25 agências do Union Savings Bank participaram da iniciativa, o que permitiu ao banco identificar 20 despesas de alimentos que precisavam de apoio em toda a região. Como resultado, o USB aumentou seu apoio financeiro de US\$ 25.000 no ano passado para US\$ 100.000 em 2025 — quadruplicando seu impacto.

“Além disso, nossos clientes ajudaram a arrecadar 454 quilos de alimentos neste ano, elevando nosso total ao longo de seis anos para quase 2.270 quilos”, disse Reyes. “Por meio do banco e da Fundação

USB, já contribuimos com mais de US\$ 450.000 para despesas de alimentos da região, ajudando-as a continuar seu trabalho vital no combate à fome em nossas comunidades.”

Cada uma das seguintes despesas de alimentos recebeu uma doação de US\$ 5.000:

- Bethel Community Food Pantry
- Camella’s Cupboard, New Milford
- Canton Food Bank
- Christ Church of Roxbury Food Pantry
- Daily Bread Food Pantry, Danbury
- FAITH Food Pantry of

- Newtown
- Friends of the Brookfield Senior Center
- Goshen Food Pantry
- Kent Food Bank
- Litchfield Food Pantry
- Loaves & Fishes Hospitality House, New Milford
- Monroe Food Pantry
- New Fairfield Food Pantry
- Operation Hope Food Pantry
- Person-to-Person Norwalk Food Pantry
- Ridgefield Food Pantry
- Shelley’s Shelves DHS Food Pantry, Danbury High School
- Southbury Food Bank
- Torrington Soup Kitchen
- Warren & Washington Food

COMUNIDADE EM FOCO

Bank, Washington Depot

Os 454 quilos de alimentos arrecadados nesta edição da campanha foram doados ao Community Food Rescue, em Danbury, ampliando o alcance da iniciativa às famílias em situação de necessidade.

O Feeding Our Neighbors Challenge foi lançado em outubro de 2020 pelo United Way of Coastal and Western Connecticut (anteriormente United Way of Western

Connecticut) e pelo Union Savings Bank, em resposta ao aumento da insegurança alimentar causado pela pandemia de COVID-19. Desde então, o USB mantém a campanha anualmente, reforçando seu compromisso de longo prazo com o apoio às despesas de alimentos locais e o fortalecimento das comunidades que atende.

Sobre o Union Savings Bank

Fundado em 1866 e com sede em Danbury, Connecticut, o Union Savings Bank é um banco mutual de US\$ 3,0 bilhões que atende comunidades em toda a região oeste de Connecticut.

Como uma instituição financeira de serviços completos, o banco oferece produtos bancários, hipotecários, de investimento, fiduciários e de seguros por meio de 25 agências.

O Union Savings Bank atende pessoas físicas, empresas, organizações sem fins lucrativos e entidades governamentais por meio de suas divisões de crédito comercial, residencial e ao consumidor, banco de varejo e gestão de patrimônio.

Membro da FDIC. Credor de Habitação Igualitária.

Para mais informações, visite www.unionsavings.com.

ESPAÑOL

USB Recauda 1.000 Libras de Alimentos y Dona US\$ 100.000 Para Beneficiar a Despesas de Alimentos Locales

Union Savings Bank demostró una vez más su sólido compromiso con la comunidad al recaudar 1.000 libras de alimentos no perecibles y donar US\$ 100.000 a 20 despensas de alimentos locales a través de su sexta campaña anual Feeding Our Neighbors.

“Nos enorgullece continuar con la iniciativa Feeding Our Neighbors en apoyo a nuestra comunidad y a las despensas de alimentos locales”, señaló Chelen Reyes, presidenta y directora ejecutiva de Union Savings Bank. “Con más familias enfrentando inseguridad alimentaria y el aumento de los precios de los alimentos, fue fundamental ampliar nuestros esfuerzos y llegar a más personas este año.”

Reyes explicó que las 25 sucursales de Union Savings Bank participaron en la iniciativa, lo que permitió identificar a 20 despensas de alimentos necesitadas en toda la región. Como resultado, el USB aumentó su apoyo financiero de US\$ 25.000 el año pasado a US\$ 100.000 en 2025, cuadruplicando su impacto.

“Además, nuestros clientes ayudaron a recaudar 1.000 libras de alimentos este año, elevando nuestro total de seis años a casi 5.000 libras”, indicó Reyes. “A través del banco y de la Fundación USB, hemos contribuido con más de US\$ 450.000 a despensas de alimentos del área, ayudándolas a continuar su labor vital en la lucha contra el hambre en nuestras comunidades.”

Cada una de las siguientes



despensas de alimentos recibió una donación de US\$ 5.000:

- Bethel Community Food Pantry
- Camella's Cupboard, New Milford
- Canton Food Bank
- Christ Church of Roxbury Food Pantry
- Daily Bread Food Pantry, Danbury
- FAITH Food Pantry of Newtown
- Friends of the Brookfield Senior Center
- Goshen Food Pantry
- Kent Food Bank
- Litchfield Food Pantry

- Loaves & Fishes Hospitality House, New Milford
 - Monroe Food Pantry
 - New Fairfield Food Pantry
 - Operation Hope Food Pantry
 - Person-to-Person Norwalk Food Pantry
 - Ridgefield Food Pantry
 - Shelley's Shelves DHS Food Pantry, Danbury High School
 - Southbury Food Bank
 - Torrington Soup Kitchen
 - Warren & Washington Food Bank, Washington Depot
- Las 1.000 libras de alimentos recolectadas durante la campaña de este año fueron donadas a Commu-

nity Food Rescue, en Danbury, ampliando el alcance de la iniciativa a familias necesitadas. El Feeding Our Neighbors Challenge fue lanzado en octubre de 2020 por United Way of Coastal and Western Connecticut (anteriormente United Way of Western Connecticut) y Union Savings Bank como respuesta al aumento de la inseguridad alimentaria provocado por la pandemia de COVID-19. Desde entonces, el USB ha continuado la campaña cada año, reafirmando su compromiso a largo plazo con el apoyo a las despensas de alimentos locales y el fortalecimiento de las comunidades a las que sirve.

Sobre Union Savings Bank

Fundado en 1866 y con sede en Danbury, Connecticut, Union Savings Bank es un banco mutual de US\$ 3.000 millones que atiende a comunidades en todo el oeste de Connecticut. Como institución financiera de servicio completo, el banco ofrece productos bancarios, hipotecarios, de inversión, fiduciarios y de seguros a través de 25 sucursales. Union Savings Bank atiende a personas, empresas, organizaciones sin fines de lucro y entidades gubernamentales a través de sus divisiones de crédito comercial, residencial y al consumidor, banca minorista y gestión patrimonial.

Miembro de la FDIC. Prestamista de Vivienda Igualitaria.

Para más información, visite www.unionsavings.com.

HEALTH

10 Doctor-Recommended Health Resolutions for 2026

By Statepoint

With a new year ahead, the American Medical Association (AMA) is offering Americans 10 evidence-based tips for staying healthy in 2026 and beyond:

- **Get health screenings:** Schedule preventive visits, tests, and screenings so your physician can catch conditions before they become more serious.

- **Manage stress:** Mental health is part of overall health. Techniques such as meditation, deep breathing, and yoga can help reduce stress. Ask for help from a mental health professional when you need it.

- **Be physically active:** Start the year off by prioritizing physical activity. Strive for at least 150 minutes of moderate-intensity activity or 75 minutes of vigorous-intensity activity each week. If you have a sedentary lifestyle or primarily sit for long stretches at work, build in frequent breaks to stretch and move throughout your day.

- **Follow a healthy diet:** Drink

water instead of sugar-sweetened beverages and eat nutritious, whole foods, including fruits, vegetables, whole grains, nuts and seeds, low-fat dairy products, and lean proteins. Avoid unhealthy ultra-processed foods, especially those with high levels of added sodium, saturated fats, and sugar. Drinking sugary beverages, even 100% fruit juice, is associated with a higher mortality risk, according to a study published in JAMA Network Open.

- **Stay hydrated:** Drink plenty of water or other beverages composed mostly of water, such as milk or herbal tea, to avoid dehydration and to keep your body functioning properly.

Even mild dehydration can drain your energy and make you tired. Adult men should get about 15.5 cups of fluids a day and women should get 11.5 cups, according to the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine.

- **Get plenty of good sleep:** To maintain your health and emotional

well-being, most adults need 7 to 9 hours of quality sleep. Rest helps boost immunity and improve mental clarity.

- **Update vaccinations:** Vaccinations remain the best defense against flu and other serious respiratory viruses. Since significant flu activity can stretch into May, it's not too late to get a flu shot. The AMA recommends vaccination as long as the threat of flu remains. Talk with your physician or other health care professional to determine which vaccines are right for you. To cut through vaccine confusion and have open, honest conversations with your physician, first go to the AMA website for evidence-based information. For help finding a flu vaccine in your area, visit GetMyFluShot.org.

- **Drink in moderation:** If consuming alcohol, do so in moderation as defined by the U.S. Dietary Guidelines: up to one drink per day for women and two drinks for men, and only for adults of legal drinking

age.

- **Quit tobacco, nicotine, and e-cigarettes:** Ask your doctor or health care professional for resources and guidance to help quit smoking, vaping, or using other nicotine products. Make your home and car smoke-free to eliminate secondhand smoke exposure.

- **Follow medication directions:** When taking prescriptions, store them safely to prevent diversion or misuse, and properly dispose of any leftover medication. If you're prescribed antibiotics, complete the full course to prevent antibiotic resistance.

For more health tips and resources, visit ama-assn.org.

"With the holiday cookies eaten and those missed workouts officially last year's worry, the new year is a great chance to refocus on the healthy choices you want to make in 2026," said AMA president Dr. Bobby Mukkamala. "Even tiny changes now can snowball into major gains for your long-term health."

PORTUGUÊS

10 Resoluções de Saúde Recomendadas por Médicos Para 2026

Com um novo ano pela frente, a American Medical Association (AMA) está oferecendo 10 dicas baseadas em evidências para manter a saúde em 2026 e nos próximos anos:

- **Faça exames de saúde:** Agende consultas preventivas, exames e testes para que seu médico possa identificar condições antes que se tornem mais graves.

- **Gerencie o estresse:** A saúde mental faz parte da saúde geral. Técnicas como meditação, respiração profunda e yoga podem ajudar a reduzir o estresse. Procure ajuda de um profissional de saúde mental sempre que necessário.

- **Seja fisicamente ativo:** Comece o ano priorizando a atividade física. Busque pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada

ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana. Se você tem um estilo de vida sedentário ou passa longos períodos sentado no trabalho, inclua pausas frequentes para alongar-se e se movimentar ao longo do dia.

- **Siga uma alimentação saudável:** Prefira água a bebidas adoçadas com açúcar e consuma alimentos nutritivos e integrais, incluindo frutas, vegetais, grãos integrais, nozes e sementes, laticínios com baixo teor de gordura e proteínas magras.

Evite alimentos ultraprocessados pouco saudáveis, especialmente aqueles com altos níveis de sódio adicionado, gorduras saturadas e açúcar. De acordo com um estudo publicado na JAMA Network Open, o consumo de bebidas açucaradas — inclusive suco de frutas 100% —

está associado a um maior risco de mortalidade.

- **Mantenha-se hidratado:** Beba bastante água ou outras bebidas compostas principalmente por água, como leite ou chá de ervas, para evitar a desidratação e manter o corpo funcionando adequadamente. Mesmo a desidratação leve pode reduzir sua energia e causar cansaço. Segundo as National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, homens adultos devem consumir cerca de 3,7 litros de líquidos por dia, e mulheres adultas, cerca de 2,7 litros.

- **Durma bem:** Para manter a saúde e o bem-estar emocional, a maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono de qualidade. O descanso ajuda a fortalecer a imunidade e a melhorar a clareza mental.

- **Mantenha as vacinas em dia:** As vacinas continuam sendo a melhor defesa contra a gripe e outros vírus respiratórios graves. Como a atividade significativa da gripe pode se estender até maio, ainda não é tarde para se vacinar.

A AMA recomenda a vacinação enquanto houver risco de gripe. Converse com seu médico ou outro profissional de saúde para determinar quais vacinas são indicadas para você. Para obter informações baseadas em evidências e esclarecer dúvidas, visite primeiro o site da AMA. Para ajuda na localização de vacinas contra a gripe, acesse GetMyFluShot.org.

- **Beba com moderação:** Se consumir álcool, faça-o com moderação, conforme definido pelas Diretrizes Alimentares dos EUA: até

SAÚDE

uma bebida por dia para mulheres e até duas bebidas por dia para homens, apenas para adultos em idade legal para consumo.

- Abandone o tabaco, a nicotina e os cigarros eletrônicos: Peça ao seu médico ou profissional de saúde recursos e orientações para deixar de fumar, vaporizar ou usar outros

produtos com nicotina. Mantenha sua casa e seu carro livres de fumaça para eliminar a exposição ao fumo passivo.

- Siga corretamente as orientações sobre medicamentos: Ao usar medicamentos prescritos, armazene-os com segurança para evitar desvio ou uso indevido e descarte

adequadamente quaisquer sobras. Se forem prescritos antibióticos, complete todo o tratamento para ajudar a prevenir a resistência bacteriana. Para mais dicas e recursos de saúde, visite ama-assn.org.

“Com os biscoitos das festas já consumidos e os treinos perdidos, oficialmente deixados no ano passa-

do, o início do novo ano é uma excelente oportunidade para retomar o foco nas escolhas saudáveis que você quer fazer em 2026”, afirmou o presidente da AMA, Dr. Bobby Mukkamala. “Mesmo pequenas mudanças agora podem se transformar em grandes ganhos para a sua saúde a longo prazo.”

ESPAÑOL

10 Resoluciones de Salud Recomendadas por Médicos Para 2026

Con un nuevo año por delante, la American Medical Association (AMA) ofrece 10 consejos basados en evidencia para mantenerse saludables en 2026 y en los años posteriores:

- Realice chequeos de salud: Programe consultas preventivas, exámenes y pruebas para que su médico pueda detectar afecciones antes de que se vuelvan más graves.

- Controle el estrés: La salud mental es parte de la salud integral. Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el yoga pueden ayudar a reducir el estrés. Busque ayuda de un profesional de la salud mental cuando la necesite.

- Manténgase físicamente activo: Inicie el año priorizando la actividad física. Procure al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana. Si lleva un estilo de vida sedentario o pasa largos períodos sentado en el trabajo, incorpore pausas frecuentes para estirarse y moverse a lo largo del día.

- Siga una alimentación saludable: Prefiera el agua en lugar de bebidas azucaradas y consuma alimentos nutritivos e integrales, como frutas, verduras, granos integrales, frutos secos y semillas, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Evite los alimentos ultraprocesados poco saludables, especialmente aquellos con altos niveles de sodio añadido, grasas saturadas y azúcar. Según un estudio publicado en JAMA Network Open, el consumo de bebidas azucaradas — incluso jugo de frutas 100% — está asociado con un mayor riesgo de mortalidad.

- Manténgase hidratado: Beba suficiente agua u otras bebidas compuestas principalmente de agua,



como leche o té de hierbas, para evitar la deshidratación y mantener el buen funcionamiento del organismo. Incluso una deshidratación leve puede reducir su energía y causar cansancio.

De acuerdo con las National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, los hombres adultos deben consumir aproximadamente 3,7 litros de líquidos al día y las mujeres adultas, alrededor de 2,7 litros.

- Duerma lo suficiente: Para mantener la salud y el bienestar emocional, la mayoría de los adultos necesita entre 7 y 9 horas de sueño de calidad. El descanso ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mejorar la claridad mental.

- Mantenga sus vacunas al día: Las vacunas siguen siendo la mejor defensa contra la gripe y otros virus respiratorios graves. Dado que la actividad significativa de la gripe puede extenderse hasta mayo, aún

no es tarde para vacunarse. La AMA recomienda la vacunación mientras exista riesgo de gripe. Hable con su médico u otro profesional de la salud para determinar qué vacunas son adecuadas para usted. Para acceder a información basada en evidencia y aclarar dudas, visite primero el sitio web de la AMA. Para obtener ayuda para encontrar una vacuna contra la gripe en su área, visite GetMyFluShot.org.

- Consuma alcohol con moderación: Si consume alcohol, hágalo con moderación, según lo establecido en las Guías Alimentarias de EE. UU. UU.: hasta una bebida al día para las mujeres y hasta dos para los hombres, únicamente para adultos en edad legal para beber.

- Deje el tabaco, la nicotina y los cigarrillos electrónicos: Pida a su médico o profesional de la salud recursos y orientación para dejar de fumar, vapear o usar otros productos con nicotina. Mantenga su hogar

y su vehículo libres de humo para eliminar la exposición al humo de segunda mano.

- Siga las indicaciones de los medicamentos: Al tomar medicamentos recetados, guárdelos de forma segura para evitar desvíos o usos indebidos y deseche adecuadamente cualquier sobrante. Si le recetan antibióticos, complete todo el tratamiento para ayudar a prevenir la resistencia bacteriana.

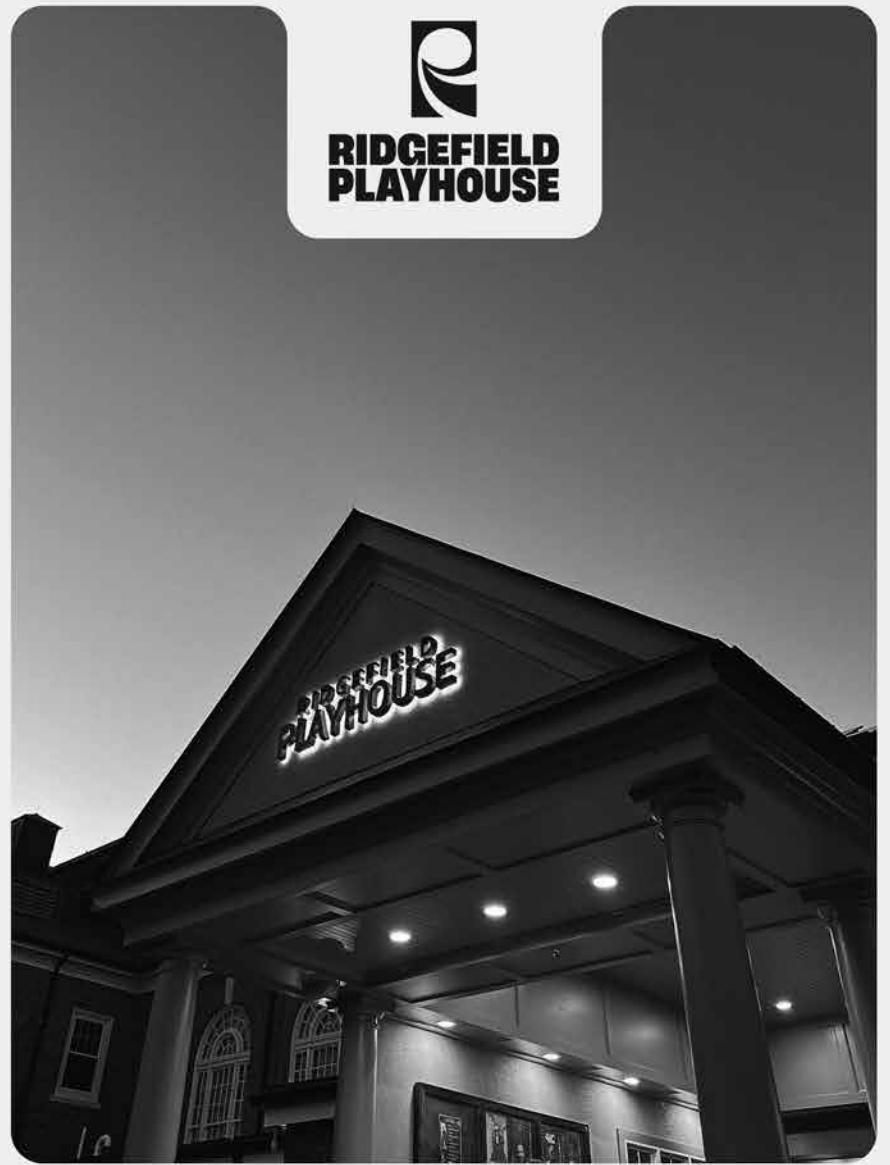
Para más consejos y recursos de salud, visite ama-assn.org.

“Con las galletas de las fiestas ya consumidas y los entrenamientos perdidos dejados en el año pasado, el inicio del nuevo año es una excelente oportunidad para retomar el enfoque en las decisiones saludables que desea tomar en 2026”, afirmó el presidente de la AMA, el Dr. Bobby Mukkamala. “Incluso pequeños cambios ahora pueden transformarse en grandes beneficios para su salud a largo plazo”.

ONE OF A KIND SHOWS, IN A ONE OF A KIND THEATER.

EXPERIENCE WORLD CLASS
MUSIC, COMEDY AND MORE
IN AN INTIMATE THEATER!

80 E RIDGE RD
203.438.5795
RIDGEFIELDPLAYHOUSE.ORG



Business Services-LLC

Portuguese | Spanish | English

Genacio Correia Jr
Accountant

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

246 Main Street - Danbury, CT 06810
E-mail: gmcbserv@gmail.com

(203) 798-0051

**ESTOS DOS SIGNIFICAN
LO MISMO**

ALTO ES ALTO

NHTSA

HEALTHY AGING

Move, Create and Connect: A New Year at Elmwood Hall

By Matthew Austin



We had so much fun painting Nutcrackers and drinking hot cocoa at our Paint & Sip & Sing!

New Year, New You! Want to try something you've never tried before? Do you keep telling yourself, "Next year, I'll try that"? Well, it is next year! If you are 60 or older, join us at the Elmwood Hall Danbury Senior Center to find your next hobby.

If you promised yourself you would get into shape in the new year, we've got Yoga, Tai Chi, Zumba, and Strength Training happening weekly. You can also join our Walking Club, which meets at the Danbury Fair Mall on Mondays and Fridays. If you're looking for something even more active, our Pickleball Club meets at the Danbury War Memorial on Thursdays from 10 a.m. to noon. Bring your paddle, some water, and join us for some fun.

If arts and crafts are your thing, our Quilting & Sewing Society meets every Monday, and our Knit

& Crochet Club meets on Thursdays. We also offer a guided art class on Tuesdays to help you with your own individual projects. On Thursdays, our Woodcarving Club meets at the center to work on hands-on projects. In addition, we offer a variety of other arts and crafts classes throughout the month. In addition to our monthly Bingo and Trivia, we have an array of special events happening throughout January and February. On January 14, we welcome back AARP for their annual Safe Driver Course. Refresh your driving skills and you may save on your car insurance (possible discount—please check with your individual insurance provider to verify eligibility). In this four-hour course, participants will learn skills and strategies for everyday driving, discover defensive driving techniques to handle aggressive drivers, explore local laws and

traffic rules, and receive tips on proper vehicle maintenance to ensure safety before driving.

This course is open to all individuals age 50 and older, regardless of Danbury Senior Center membership. The cost is \$20 for AARP members and \$25 for non-members. Payment is accepted by check only, made payable to AARP.

Starting this month, our Program Coordinator, Matt Austin, will take a deep dive into the weird and wonderful world of media in Matt's Monthly Media Mash-Up. Join Matt at 11 a.m. on the fourth Friday of every month as he takes a journey down the weird and wonderful rabbit hole of classic media—from long-lost 1970s variety shows to musical one-hit wonders and everything in between. Come take a stroll down memory lane as Matt explores the stories behind some of media's most unusual moments.

Save the date! On Tuesday, February 10, from 11 a.m. to 2 p.m., we will once again partner with The New American Dream Foundation for a cultural celebration. This time, we will be celebrating Italy and Italian heritage. Join us for Italian history, delicious Italian food, and a performance by Jack Sings Dino, a musical tribute to Dean Martin. Space is very limited, and advance registration is required.

Whatever your interests may be, there is always something for everyone at the Elmwood Hall Danbury Senior Center. Remember, the center—located at 10 Elmwood Place in Danbury—is open Monday through Friday from 8:30 a.m. to 4:30 p.m. Membership is FREE for all individuals age 60 and older, regardless of residency. We would love to see you very soon!

For more information, visit www.danburyseniors.org.

PORTUGUÊS

Movimente-se, Crie e Conecte-se: Um Novo Ano no Elmwood Hall

Ano Novo, Vida Nova! Quer experimentar algo que nunca tentou? Vive dizendo a si mesmo: "No ano que vem eu tento"? Pois bem, o ano chegou! Se

you tem 60 anos ou mais, junte-se a nós no Elmwood Hall Danbury Senior Center para descobrir seu próximo hobby.

Se você prometeu a si mesmo

entrar em forma neste novo ano, temos aulas semanais de Yoga, Tai Chi, Zumba e Treinamento de Força. Você também pode participar do nosso Clube de Caminhada,

que se reúne no Danbury Fair Mall às segundas-feiras e sextas-feiras. Para quem busca algo ainda mais ativo, o nosso Clube de Pickleball se reúne no Danbury War Memori-

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

al às quintas-feiras, das 10h às 12h. Traga sua raquete, água e venha se divertir conosco.

Se artes e trabalhos manuais são a sua praia, nossa Sociedade de Quilting e Costura se reúne todas as segundas-feiras, e o Clube de Tricô e Crochê se encontra às quintas-feiras. Também oferecemos uma aula de arte guiada às terças-feiras, para ajudar você em seus projetos individuais.

Às quintas-feiras, o Clube de Escultura em Madeira se reúne no centro para desenvolver projetos práticos. Além disso, oferecemos uma variedade de aulas de artes e artesanato ao longo do mês.

Além do nosso Bingo e Trivia mensais, temos uma série de eventos especiais programados para janeiro e fevereiro. No dia 14 de janeiro, receberemos novamente

a AARP para o curso anual de Direção Segura. Atualize suas habilidades ao volante e, possivelmente, economize no seguro do seu carro (desconto sujeito à confirmação junto à sua seguradora).

Neste curso de quatro horas, os participantes aprenderão habilidades e estratégias para a condução diária, técnicas de direção defensiva para lidar com motoristas agressivos, informações sobre leis e regras de trânsito locais e dicas para a manutenção adequada do veículo, para garantir a segurança antes de dirigir.

O curso é aberto a todas as pessoas com 50 anos ou mais, independentemente de serem membros do Danbury Senior Center. O custo é de US\$ 20 para membros da AARP e US\$ 25 para não membros. O pagamento é aceito apenas por

cheque, nominal à AARP.

A partir deste mês, nosso Coordenador de Programas, Matt Austin, fará um mergulho profundo no estranho e maravilhoso mundo da mídia em Matt's Monthly Media Mash-Up. Junte-se a Matt às 11h na quarta sexta-feira de cada mês, enquanto ele conduz uma viagem pelo curioso universo da mídia clássica — desde programas de variedades da década de 70 há muito esquecidos até sucessos musicais de um só hit, e tudo o que há entre eles. Venha recordar e reviver histórias enquanto Matt explora os bastidores de alguns dos momentos mais inusitados da mídia.

Reserve a data! Na terça-feira, 10 de fevereiro, das 11h às 14h, faremos novamente uma parceria com a The New American Dream Foundation para uma celebração

cultural. Desta vez, celebraremos a Itália e a sua herança. Junte-se a nós para conhecer a história da Itália, saborear uma deliciosa culinária italiana e assistir a uma apresentação de Jack Sings Dino, um tributo musical a Dean Martin. As vagas são muito limitadas e é necessário fazer a inscrição antecipadamente.

Sejam quais forem seus interesses, sempre há algo para todos no Elmwood Hall Danbury Senior Center. Lembre-se: o centro, localizado em 10 Elmwood Place, em Danbury, funciona de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30. A associação é GRATUITA para todas as pessoas com 60 anos ou mais, independentemente do local de residência. Adorariamos vê-lo em breve!

Para mais informações, visite www.danburyseniors.org.

ESPAÑOL

Muévase, Cree y Conéctese: Un Nuevo Año en Elmwood Hall

Año nuevo, vida nueva! ¿Quiere probar algo que nunca ha intentado? ¿Sigue diciéndose: “El próximo año lo intentaré”? Pues bien, ¡ese año ya llegó! Si tiene 60 años o más, acompañenos en el Elmwood Hall Danbury Senior Center para descubrir su próximo pasatiempo.

Si se prometió ponerse en forma en este nuevo año, ofrecemos clases semanales de yoga, tai chi, zumba y entrenamiento de fuerza. También puede unirse a nuestro Club de Caminata, que se reúne en el Danbury Fair Mall los lunes y viernes. Para quienes buscan una actividad aún más dinámica, nuestro Club de Pickleball se reúne en el Danbury War Memorial los jueves, de 10:00 a 12:00. Traiga su paleta y agua, y acompañenos para disfrutar de un momento divertido.

Si le gustan las artes y manualidades, nuestra Sociedad de Quilting y Costura se reúne todos los lunes, y el Club de Tejido y Crochet se reúne los jueves. También ofrecemos una clase de arte guiada los martes para ayudarlo con sus proyectos individuales. Los jueves, el Club de Talla en Madera se reúne en el centro para trabajar en proyectos prácticos. Además, ofrecemos una variedad



de clases de artes y manualidades a lo largo del mes.

Además de nuestro bingo y trivia mensuales, contamos con una serie de eventos especiales programados para enero y febrero. El 14 de enero, damos nuevamente la bienvenida a AARP para su curso anual de Conducción Segura. Actualice sus habilidades al volante y, posiblemente, ahorre en el seguro de su automóvil (el posible descuento está sujeto a verificación con su proveedor de seguros). En este curso de cuatro horas, los participantes aprenderán habilidades y estrategias para la conducción diaria, conocerán técnicas de manejo defensivo para enfrentar a conductores agresivos, explorarán las leyes y normas de tránsito locales y recibirán consejos sobre el mantenimiento adecuado

del vehículo para garantizar la seguridad antes de conducir.

Este curso está abierto a todas las personas de 50 años o más, independientemente de su membresía en el Danbury Senior Center. El costo es de USD 20 para miembros de AARP y USD 25 para no miembros. El pago se acepta únicamente mediante cheque, a nombre de AARP.

A partir de este mes, nuestro Coordinador de Programas, Matt Austin, se adentra en el extraño y maravilloso mundo de los medios de comunicación en Matt's Monthly Media Mash-Up. Acompañe a Matt a las 11:00, el cuarto viernes de cada mes, mientras emprende un recorrido por el curioso universo de los medios clásicos —desde programas de variedades de la década de 1970, hoy casi olvidados, hasta éxitos mu-

sicales de un solo tema y todo lo que hay entre medio. Venga a recordar mientras Matt explora las historias detrás de algunos de los momentos más inusuales de los medios.

¡Reserve la fecha! El martes 10 de febrero, de 11:00 a 14:00, volveremos a asociarnos con The New American Dream Foundation para una celebración cultural. En esta ocasión, celebraremos a Italia y su herencia.

Acompañenos para conocer la historia de la Italia, disfrutar de deliciosa comida italiana y presenciar una presentación de Jack Sings Dino, un tributo musical a Dean Martin. El espacio es muy limitado y se requiere inscripción previa.

Sean cuales sean sus intereses, siempre hay algo para todos en el Elmwood Hall Danbury Senior Center. Recuerde que el centro, ubicado en 10 Elmwood Place, en Danbury, está abierto de lunes a viernes, de 8:30 a 16:30.

La membresía es GRATUITA para todas las personas de 60 años o más, independientemente de su lugar de residencia. ¡Nos encantaría verle muy pronto!

Para más información, visite www.danburyseniors.org.

SCORE

Ten Practical Moves to Set Your Small Business Up for a Strong Year

By David Rich, SCORE Western Connecticut Chapter Chair

Early January is a rare quiet stretch—a moment when you can look under the hood of your business before the year gets noisy. A few focused actions now can improve cash flow, reduce stress, and set you up for steadier growth.

Here are ten high-impact moves you can take this month.

1) Close last year's books cleanly.

Reconcile bank and credit card accounts, categorize expenses, and make sure sales totals match deposits. Clean books are the starting point for tax filings, pricing decisions, and loan applications.

2) Build a simple 13-week cash forecast.

Use a basic weekly spreadsheet: expected cash in, expected cash out, and an estimated ending balance. The goal is not perfection. It is seeing tight weeks early, so you can

plan instead of scrambling.

3) Do a pricing reality check.

Review true costs (materials, labor, delivery, fees) and identify which work is most profitable. Consider one small change: a modest price increase on your highest-demand offering, a minimum order, or tiered packages (basic/standard/premium).

4) Refresh your pipeline in one afternoon.

Make three lists: past customers you have not heard from in 6+ months, warm leads who never decided, and referral partners. Send a short note: "Happy New Year. If you need help with X this quarter, I have openings." Quiet outreach often beats complicated marketing.

5) Tighten your online presence.

Update your Google Business Profile (hours, photos, services), check that your website explains your main offer in 10 seconds, and

make it easy to contact you. Add proof: testimonials, reviews, or before-and-after photos.

6) Reduce operational fragility.

Pick one key process and document it in plain language: invoicing, reordering inventory, onboarding, or daily open/close procedures. This helps you delegate, train, and take time off without everything depending on memory.

7) Do a cybersecurity seatbelt check.

Turn on multi-factor authentication for email, banking, and payment tools. Update passwords, limit account access to only those who need it, and be cautious with urgent payment requests. Back up important data.

8) Prepare for taxes early.

Organize receipts, separate business and personal expenses, and gather contractor information if 1099s apply. If you are unsure,

a brief conversation with a tax professional can help prevent costly mistakes.

9) Set quarterly goals, not vague yearly wishes.

Choose one revenue goal, one operational improvement, and one customer acquisition focus. Then pick a "first domino"—a small weekly action that creates momentum.

10) Ask for help sooner.

Most owners do not need more hustle; they need clearer decisions. SCORE provides free, confidential mentoring and practical workshops to help with cash flow, pricing, marketing, and planning.

January is not about reinvention. It is about alignment. Pick two items from this list and do them this week. Your future self will feel the difference.

Visit <https://www.score.org/> for more information.

PORTUGUÊS

Dez Medidas Práticas Para Preparar sua Pequena Empresa Para um Ano Forte

o início de janeiro é um raro período de tranquilidade — um momento para olhar com atenção para dentro do seu negócio antes que o ano fique agitado. Algumas ações focadas agora podem melhorar o fluxo de caixa, reduzir o estresse e preparar o caminho para um crescimento mais estável.

Aqui estão dez medidas de alto impacto que você pode adotar neste mês.

1) Feche os registros do ano passado de forma organizada.

Concilie contas bancárias e cartões de crédito, categorize despesas e certifique-se de que os totais de vendas correspondem aos depósitos. Registros organizados são o ponto de partida para declarações de impostos, decisões de precificação e solicitações de crédito.

2) Crie uma previsão simples de caixa para 13 semanas.

Use uma planilha semanal básica: entradas de caixa previstas, saídas de caixa previstas e um saldo final estimado. O objetivo não é a perfeição, mas identificar semanas mais apertadas com antecedência, para planejar em vez de agir às pressas.

3) Faça uma análise realista de preços.

Revise os custos reais (materiais, mão de obra, entregas, taxas) e identifique quais serviços ou produtos são mais lucrativos. Considere uma pequena mudança: um aumento moderado de preço no item mais procurado, um pedido mínimo ou pacotes em níveis (básico, padrão e premium).

4) Renove seu pipeline em uma tarde.

Faça três listas: clientes antigos com quem você não fala há mais de seis meses, contatos que demonstraram interesse, mas não decidiram, e parceiros de indicação. Envie uma mensagem curta: "Feliz Ano Novo. Se precisar de ajuda com X neste trimestre, tenho disponibilidade." Um contato discreto muitas vezes funciona melhor do que campanhas complexas.

5) Fortaleça sua presença online.

Atualize seu perfil no Google Business (horários, fotos, serviços), verifique se seu site explica claramente sua principal oferta em até 10 segundos e facilite o contato. Acrescente provas de credibilidade: depoimentos, avaliações ou fotos de antes e depois.

6) Reduza a fragilidade operacional.

Escolha um processo-chave e

documente-o em linguagem simples: faturamento, reposição de estoque, integração de novos colaboradores ou abertura e fechamento diário. Isso facilita a delegação, o treinamento e a possibilidade de ausentar-se sem depender apenas da memória.

7) Faça uma verificação básica de cibersegurança.

Ative a autenticação de múltiplos fatores para e-mails, bancos e ferramentas de pagamento. Atualize senhas, limite o acesso às contas apenas a quem realmente precisa e tenha cautela com solicitações urgentes de pagamento. Faça backup dos dados importantes.

8) Prepare-se para os impostos com antecedência.

Organize recibos, separe despesas pessoais das empresariais e reúna informações de prestadores de

NOTÍCIAS

serviço, caso formulários 1099 sejam aplicáveis. Se houver dúvidas, uma breve conversa com um profissional da área tributária pode evitar erros custosos.

9) Defina metas trimestrais, não desejos vagos anuais.

Escolha uma meta de receita, uma melhoria operacional e um foco de aquisição de clientes. Em seguida, defina o “primeiro dominó” — uma pequena ação semanal que gere impulso.

10) Peça ajuda mais cedo.

A maioria dos empresários não precisa trabalhar mais; precisa tomar decisões mais claras. O SCORE oferece mentoria gratuita e confidencial, além de workshops práticos sobre fluxo de caixa, precificação, marketing e planejamento.

Janeiro não é sobre reinventar tudo. É sobre alinhamento. Escolha dois itens desta lista e coloque-os em prática ainda esta semana. Seu eu do futuro sentirá a diferença.

Para mais informações, visite <https://www.score.org>.

ESPAÑOL

Diez Medidas Prácticas Para Preparar Su Pequeña Empresa Para Un Año Sólido



A principios de enero se presenta un período inusualmente tranquilo, un momento para examinar su negocio antes de que el año se vuelva más intenso. Unas pocas acciones bien enfocadas ahora pueden mejorar el flujo de caja, reducir el estrés y sentar las bases para un crecimiento más estable.

A continuación, diez medidas de alto impacto que puede aplicar este mes.

1) Cierre correctamente los registros del año anterior.

Concilie las cuentas bancarias y tarjetas de crédito, clasifique los gastos y asegúrese de que los totales de ventas coincidan con los depósitos. Tener registros claros es fundamental para la declaración de impuestos, las decisiones de precios y las solicitudes de financiamiento.

2) Elabore una proyección simple de flujo de caja a 13 semanas.

Utilice una hoja de cálculo semanal básica: entradas de efectivo previstas, salidas previstas y un saldo final estimado. El objetivo no es la perfección, sino identificar con anticipación las semanas más

ajustadas para poder planificar y no reaccionar de manera apresurada.

3) Realice una revisión realista de precios.

Revise los costos reales (materiales, mano de obra, entregas, tarifas) e identifique qué trabajos son más rentables. Considere un pequeño ajuste: un aumento moderado en el producto o servicio de mayor demanda, un pedido mínimo o paquetes escalonados (básico, estándar y premium).

4) Actualice su cartera de clientes en una sola tarde.

Haga tres listas: clientes anteriores con los que no ha tenido contacto en más de seis meses, prospectos interesados que no tomaron una decisión y socios de referencia. Envíe un mensaje breve: “Feliz Año Nuevo. Si necesita ayuda con X este trimestre, tengo disponibilidad.” Un contacto sencillo suele ser más efectivo que campañas de marketing complejas.

5) Fortalezca su presencia en línea.

Actualice su perfil de Google Business (horarios, fotos, servi-

cios), verifique que su sitio web explique claramente su oferta principal en no más de 10 segundos y facilite el contacto. Añada pruebas de confianza: testimonios, reseñas o fotos de antes y después.

6) Reduzca la fragilidad operativa.

Seleccione un proceso clave y documéntelo en un lenguaje sencillo: facturación, reposición de inventario, incorporación de personal o apertura y cierre diarios. Esto facilita la delegación, la capacitación y la posibilidad de ausentarse sin depender únicamente de la memoria.

7) Realice una revisión básica de ciberseguridad.

Active la autenticación de múltiples factores para correos electrónicos, bancos y herramientas de pago. Actualice contraseñas, limite el acceso a las cuentas solo a quienes lo necesiten y sea cauteloso ante solicitudes urgentes de pago. Respalde la información importante.

8) Prepárese con anticipación para los impuestos.

Organice los comprobantes, separe los gastos personales de

los empresariales y reúna la información de contratistas si aplican formularios 1099. Si tiene dudas, una breve consulta con un profesional tributario puede ayudar a evitar errores costosos.

9) Establezca metas trimestrales, no deseos anuales vagos.

Defina una meta de ingresos, una mejora operativa y un enfoque de captación de clientes. Luego, identifique el “primer dominó”, una pequeña acción semanal que genere impulso.

10) Busque ayuda con anticipación.

La mayoría de los empresarios no necesita trabajar más, sino tomar decisiones más claras. SCORE ofrece mentoría gratuita y confidencial, así como talleres prácticos sobre flujo de caja, precios, marketing y planificación.

Enero no se trata de reinventarse. Se trata de alineación. Elija dos elementos de esta lista y póngalos en práctica esta semana. Su yo del futuro notará la diferencia.

Para más información, visite <https://www.score.org>.

THE CENTER

The Epstein Files Are a National Wake-Up Call - And Our Community Needs to Hear It

By Cara During

For years, the mysterious and ominous “Epstein files” have cast a long shadow across the United States. While much about these documents remains undisclosed or unresolved, one truth is unmistakable: survivors of sexual violence deserve to be heard, believed, and supported.

Too often, when victims - especially those harmed by powerful or influential individuals - come forward, they do so long before any justice is served, if justice comes at all. And yet our society’s reflex is still to silence, shame, belittle, discredit, or blame them. Sexual violence, including sex trafficking, is a serious crime that occurs in every community in this country. It affects people of every identity, background, and socioeconomic status. Still, when cases like Epstein’s are in the headlines, many people react with disbelief or denial.

That disbelief is understandable but dangerous. It often stems from fear, self-preservation, or simply not understanding how interpersonal violence operates. For this reason, at The Center for Empowerment and Education, we ground our work in teaching people about the prevalence, dynamics, and warning signs of sexual and interpersonal violence.

When people understand what violence looks like and how it manifests, they are far better equipped to recognize it and to support those who have been harmed - including those in their own lives.

These topics can be dark and overwhelming, and it is natural for people to shy away from them. But knowledge is power. Informed communities can hold perpetrators accountable, disrupt the cultural norms that allow abuse to flourish, and create safer environments for

everyone.

Recently, some public rhetoric has questioned the seriousness of sexual violence, depending on the age of the victim. This view is not only misguided - it is dangerous. Sexual violence is devastating at any age. Children and teenagers, in particular, deserve to feel safe with the adults in their lives. If you care for or mentor young people, it is essential to remind them that there is no excuse for abuse and that victims are never to blame.

Sexual violence does not happen by accident, nor is it caused by a victim’s choices, clothing, or appearance. It happens because individuals choose to cause harm, and because a culture that excuses or minimizes abuse enables them to feel entitled to do so.

With the Epstein files back in the national conversation, we have an opportunity - perhaps an obli-

gation - to confront the broader realities of sexual violence. We must examine how power, status, and cultural narratives can obscure wrongdoing and silence survivors. And we must confront our own tendencies to look away when the truth feels uncomfortable.

If we truly want to prevent sexual violence, we must take it seriously, challenge the narratives that protect perpetrators, and place accountability exactly where it belongs: on those who commit harm and those who excuse or defend them.

If you or someone you know has experienced sexual violence, The Center for Empowerment and Education provides confidential support services at no cost. We see you and we believe you.

24/7 Sexual Violence Hotline: 203-731-5204 Thecenterct.org.

PORTUGUÊS

Os Arquivos Epstein São Um Alerta Nacional — E Nossa Comunidade Precisa Ouvir

Há anos, os misteriosos e sombrios “arquivos Epstein” projetam uma longa sombra sobre os Estados Unidos. Embora muito sobre esses documentos permaneça não divulgado ou sem resolução, uma verdade é inconfundível: os sobreviventes de violência sexual merecem ser ouvidos, acreditados e apoiados.

Com demasiada frequência, quando vítimas — especialmente aquelas prejudicadas por indivíduos poderosos ou influentes — se manifestam, o fazem muito antes de qualquer justiça ser feita, quando a justiça chega a acontecer. Ainda assim, o reflexo da nossa sociedade continua sendo silenciar, envergonhar, diminuir, desacreditar ou culpar essas vítimas.

A violência sexual, incluindo o tráfico sexual, é um crime grave que ocorre em todas as comunidades

deste país. Afeta pessoas de todas as identidades, origens e níveis socioeconômicos. Mesmo assim, quando casos como o de Epstein ganham destaque nas manchetes, muitas pessoas reagem com descrença ou negação.

Essa descrença é compreensível, mas perigosa. Ela frequentemente decorre do medo, da autopreservação ou, simplesmente, da falta de compreensão sobre como a violência interpessoal opera.

Por esse motivo, no The Center for Empowerment and Education, fundamentamos nosso trabalho em ensinar as pessoas sobre a prevalência, as dinâmicas e os sinais de alerta da violência sexual e interpessoal. Quando as pessoas entendem como a violência se manifesta, ficam muito mais preparadas para reconhecê-la e apoiar os sobreviventes que foram prejudicados —

inclusive pessoas em suas próprias vidas.

Esses temas podem ser sombrios e avassaladores, e é natural que as pessoas se afastem deles. Mas conhecimento é poder. Comunidades informadas podem responsabilizar agressores, interromper normas culturais que permitem que o abuso prospere e criar ambientes mais seguros para todos.

Recentemente, parte do discurso público tem questionado a gravidade da violência sexual dependendo da idade da vítima. Essa visão não é apenas equivocada — é perigosa.

A violência sexual é devastadora em qualquer idade. Crianças e adolescentes, em particular, merecem se sentir seguros com os adultos em suas vidas. Se você cuida de jovens ou atua como mentor, é essencial lembrá-los de que não há desculpa

para o abuso e de que as vítimas nunca são culpadas.

A violência sexual não acontece por acidente, nem é causada pelas escolhas, roupas ou aparência da vítima. Ela acontece porque indivíduos escolhem causar dano e porque uma cultura que desculpa ou minimiza o abuso permite que se sintam no direito de fazê-lo.

Com os arquivos Epstein novamente em pauta no cenário nacional, temos uma oportunidade — talvez uma obrigação — de enfrentar as realidades mais amplas da violência sexual.

Precisamos examinar como poder, status e narrativas culturais podem ocultar irregularidades e silenciar os sobreviventes. E devemos confrontar nossas próprias tendências de desviar o olhar quando a verdade é desconfortável.

Se realmente queremos preve-

THE CENTER

nir a violência sexual, precisamos levá-la a sério, desafiar as narrativas que protegem agressores e colocar a responsabilidade exatamente onde

ela pertence: sobre aqueles que cometem o dano e sobre aqueles que o desculpam ou defendem. Se você ou alguém que você co-

nhece já vivenciou violência sexual, o The Center for Empowerment and Education oferece serviços de apoio confidenciais e gratuitos. Nós ve-

mos você e acreditamos em você. **Linha Direta de Violência Sexual – 24 horas: 203-731-5204** Thecenterct.org.

ESPAÑOL

Los Archivos Epstein Son Un Llamado de Atención Nacional — Y Nuestra Comunidad Necesita Escucharlo

Durante años, los misteriosos y ominosos “archivos Epstein” han proyectado una larga sombra sobre Estados Unidos. Aunque gran parte de estos documentos permanece sin divulgar o sin resolverse, una verdad es inconfundible: los sobrevivientes de violencia sexual merecen ser escuchados, creídos y apoyados.

Con demasiada frecuencia, cuando las víctimas —especialmente aquellas afectadas por personas poderosas o influyentes— se atreven a hablar, lo hacen mucho antes de que se haga justicia, si es que la justicia llega a hacerse. Aun así, el reflejo de nuestra sociedad sigue siendo silenciarlas, avergonzarlas, minimizarlas, desacreditarlas o culparlas.

La violencia sexual, incluido el tráfico sexual, es un delito grave que ocurre en todas las comunidades de este país. Afecta a personas de todas las identidades, orígenes y niveles socioeconómicos. Sin embargo, cuando casos como el de Epstein ocupan los titulares, muchas personas reaccionan con incredulidad o con negación.

Esa incredulidad es comprensible, pero peligrosa. A menudo surge del miedo, la autoprotección o simplemente de no comprender cómo opera la violencia interpersonal. Por esta razón, en The Center for Empowerment and Education basamos nuestro trabajo en educar a las personas sobre la prevalencia, las dinámicas y las señales de alerta de la violencia sexual e interpersonal. Cuando las personas entienden cómo se manifiesta la violencia, están mucho mejor preparadas para reconocerla y apoyar a los sobrevivientes afectados, incluidas las personas en sus propias vidas.

Estos temas pueden ser oscuros

“La violencia sexual, incluido el tráfico sexual, es un delito grave que ocurre en todas las comunidades de este país. Afecta a personas de todas las identidades, orígenes y niveles socioeconómicos.

y abrumadores, y es natural que la gente los evite. Pero el conocimiento es poder. Las comunidades informadas pueden exigir responsabilidades a los agresores, interrumpir las normas culturales que permiten que el abuso prospere y crear entornos más seguros para todos.

Recientemente, parte del discurso público ha cuestionado la gravedad de la violencia sexual según la edad de la víctima. Esta visión no solo es errónea, sino peligrosa. La violencia sexual es devastadora a cualquier edad.

Los niños, niñas y adolescentes, en particular, merecen sentirse seguros con los adultos en sus vidas. Si usted cuida o guía a jóvenes, es esencial recordarles que no hay ninguna excusa para el abuso y que las víctimas nunca tienen la culpa. La violencia sexual no ocurre por accidente ni es causada por las decisiones, la vestimenta o la apariencia de la víctima.

Ocurre porque algunas personas eligen causar daño y porque una cultura que justifica o minimiza el abuso les permite sentirse con derecho a hacerlo.

Con los archivos Epstein nuevamente en la conversación nacional, tenemos una oportunidad —quizás una obligación— de enfrentar las realidades más amplias de la violencia sexual. Debemos examinar cómo el poder, el estatus y las narrativas culturales pueden ocultar las faltas y silenciar a los sobrevivientes. Y debemos confrontar nuestras propias tendencias a mirar hacia

otro lado cuando la verdad resulta incómoda.

Si realmente queremos prevenir la violencia sexual, debemos tomarla en serio, cuestionar las narrativas que protegen a los agresores y colo-

car la responsabilidad exactamente donde corresponde: en quienes cometen el daño y en quienes lo justifican o defienden.

Si usted o alguien que conoce ha experimentado violencia sexual, The Center for Empowerment and Education ofrece servicios de apoyo confidenciales y gratuitos. Le vemos y le creemos.

Línea Directa de Violencia Sexual – 24/7: 203-731-5204 Thecenterct.org.

LEGAL NOTICE

TAX COLLECTOR, CITY OF DANBURY

The third installment of Real Estate, Personal Property, Downtown Tax District, and Supplemental Motor Vehicle taxes for the Grand List of October 1, 2024, is due on January 1, 2026. Payments not received by February 2, 2026, will incur interest at a rate of 1.5% per month from the due date, or a minimum charge of \$2.00.

Payments can be made at the Tax Collector’s Office, City Hall, 155 Deer Hill Ave, Danbury, CT 06810, Monday through Wednesday, 7:30 A.M. to 6:00 P.M., and Thursday, 7:30 A.M. to 6:30 P.M. (office closed Friday). Payments may also be mailed to: Tax Collector, PO Box 237, Danbury, CT 06813.

For receipt requests, include the payment stub and a self-addressed stamped envelope. A drop box is available for payments outside regular business hours. Payments can also be made at Ives Bank or Union Savings Bank branches in Danbury.

PLEASE NOTE: Failure to receive a tax bill does not relieve taxpayers of their obligation to pay taxes or delinquent charges. A \$20 service charge applies to all returned checks. Electronic payments can be made at danbury-ct.gov.

For additional information or to request a bill, please contact the Tax Collector’s Office at 797-4541.

Shawn Dvaz
Tax Collector, City of Danbury

KIDS & FAMILY

Reflecting on 2025 and Hopes for 2026

By Anne E. Mead, Ed. D.

2025 was a year of triumphant life changes and challenges, taking risks, and pure joy for our family. Never in my 67 years have I experienced so many changes. Life successes for me included being married for 45 years to the same wonderful guy, being the mother of four daughters and a grandparent to 11, living in the same home in Danbury for 43 years, and running a nursery school there for 20-plus years. Fond memories include climbing the apple tree, snow sliding on the hill or on the water slippery slide, riding Big Wheels in the playground, working in the vegetable garden, counting fish, frogs, and snakes in the garden pond, and large family dinners. I have been fortunate to work in the field of early childhood education as a director of services, a teacher, a coach or mentor, and by volunteering my

knowledge on different boards of directors for over 45 years. In 2009, with a diagnosis of breast cancer, and another diagnosis of chronic lymphocytic leukemia in 2011, I decided that I never wanted a cancer diagnosis to define who I am. This experience humbled me. With many prayers, a very supportive family, and wonderful coworkers, I feel good, I am positive, and I work a full-time job. In 2023, we became empty nesters, and my husband and I started to talk about downsizing. Not sure about what we really wanted in a new home, except something smaller that included our 130-pound English Mastiff, we began the new home search. We thought about rentals, smaller houses, where to go and stay in Connecticut, and moving from the state, but we knew we wanted to be

near the grandkids. In October of 2024, our daughter announced they were pregnant with twin girls. That made our decision easier - to find a house with enough space for us all. So, the search for the perfect house with separate quarters ensued. In December of 2024, we found the perfect house and moved shortly after. It was hard to leave the house we had lived in for 43 years, with all its memories; however, in May 2025, we were blessed with two beautiful baby girls. The move and the changes we endured were all worth it. What are my wishes and resolutions for 2026? Good health for all of us, the ability to learn patience, and to appreciate the little things that make a difference, not always just the big wins. Our world is a tough one right now and many families are struggling. I pray that 2026

brings everyone stability and peace, fewer struggles, fewer people living in fear, and space for meaningful time with their families. I hope that our next generation continues to show heightened kindness and empathy toward others, an understanding of those who are different from ourselves, and the time and space to create a world in which humanity is the guiding principle behind all actions. With much thankfulness and appreciation for the families that make our community strong and what it is today. Happy New Year! 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@danbury.k12.ct.us.

PORTUGUÊS

Reflexões Sobre 2025 e Esperanças Para 2026

2025 foi um ano de mudanças de vida marcantes e desafios, de assumir riscos e de pura alegria para nossa família. Nunca, em meus 67 anos, experimentei tantas mudanças. Entre as conquistas da minha vida estão: ser casada há 45 anos com o mesmo homem maravilhoso, ser mãe de quatro filhas e avó de 11 netos, viver na mesma casa em Danbury por 43 anos e administrar ali uma escola infantil por mais de 20 anos. As lembranças mais queridas incluem subir na macieira, deslizar na neve pela colina ou no escorregador aquático, andar de Big Wheels no playground, trabalhar na horta, contar peixes, sapos e cobras no lago do jardim e os grandes jantares em família. Tive a felicidade de trabalhar na área da educação infantil como diretora de serviços, professora, coach ou mentora, além de compartilhar meus conhecimentos como voluntária em diferentes conselhos administrativos por mais de 45 anos. Em 2009, com o diagnóstico de câncer de mama, e outro diagnóstico de leucemia linfocítica crônica em

“Quais são meus desejos e resoluções para 2026? Boa saúde para todos nós, a capacidade de aprender a ter paciência e de valorizar as pequenas coisas que fazem a diferença — não apenas as grandes conquistas.”

2011, decidi que nunca permitiria que um diagnóstico de câncer definisse quem eu sou. Essa experiência me tornou mais humilde. Com muitas orações, uma família muito solidária e colegas de trabalho maravilhosos, sinto-me bem, sou positiva e trabalho em tempo integral. Em 2023, nos tornamos um casal de “ninho vazio”, e meu marido e eu começamos a conversar sobre reduzir o tamanho da casa. Sem certeza do que realmente queríamos em um novo lar — além de que fosse menor e acomodasse nosso Mastim Inglês de 59 kg — iniciamos a busca por uma nova casa. Consideramos aluguéis, casas menores, onde morar e permanecer em Connecticut e até sair do estado, mas sabíamos que queríamos ficar perto dos netos. Em

outubro de 2024, nossa filha anunciou que estava grávida de gêmeas. Isso tornou nossa decisão mais fácil: encontrar uma casa com espaço suficiente para todos nós. Assim, começou a busca pela casa perfeita, com áreas separadas. Em dezembro de 2024, encontramos a casa ideal e nos mudamos pouco depois. Foi difícil deixar a casa em que vivemos por 43 anos, com todas as suas lembranças; no entanto, em maio de 2025, fomos abençoados com duas lindas bebês. A mudança e todas as transformações que enfrentamos valeram a pena. Quais são meus desejos e resoluções para 2026? Boa saúde para todos nós, a capacidade de aprender a ter paciência e de valorizar as pequenas coisas que fazem a

diferença — não apenas as grandes conquistas. Nosso mundo está difícil neste momento, e muitas famílias estão enfrentando desafios. Rezo para que 2026 traga estabilidade e paz a todos, menos dificuldades, menos pessoas vivendo com medo e mais espaço para momentos significativos com suas famílias. Espero que a próxima geração continue demonstrando ainda mais bondade e empatia pelos outros, compreensão por aqueles que são diferentes de nós e tenha tempo e espaço para criar um mundo no qual a humanidade seja o princípio orientador de todas as ações. Com muita gratidão e reconhecimento pelas famílias que tornam nossa comunidade forte e o que ela é hoje. Feliz Ano Novo! Anne E. Mead, Ed. D., é diretora de Parcerias entre Família, Escola e Comunidade das Escolas Públicas de Danbury. Ela pode ser contatada pelo telefone 203-830-6508 ou pelo e-mail meadan@danbury.k12.ct.us.

PADRES & NIÑOS

Reflexiones Sobre 2025 y Esperanzas Para 2026

ESPAÑOL

2025 fue un año de cambios de vida significativos y desafíos, de asumir riesgos y de pura alegría para nuestra familia. Nunca, en mis 67 años, había experimentado tantos cambios. Entre mis mayores logros se encuentran haber estado casada durante 45 años con el mismo hombre maravilloso, ser madre de cuatro hijas y abuela de 11 nietos, vivir en la misma casa en Danbury durante 43 años y dirigir allí una escuela infantil por más de 20 años.

Los recuerdos más entrañables incluyen subir al manzano, deslizarse por la nieve en la colina o en el tobogán acuático, montar Big Wheels en el patio de juegos, trabajar en la huerta, contar peces, ranas y serpientes en el estanque del jardín y disfrutar de grandes cenas familiares. He tenido la fortuna de trabajar en el campo de la educación infantil como directora de servicios, maestra, coach o mentora, y de compartir mis conocimientos como

voluntaria en diferentes juntas directivas durante más de 45 años.

En 2009, tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama, y otro de leucemia linfocítica crónica en 2011, decidí que nunca permitiría que un diagnóstico de cáncer definiera quién soy. Esta experiencia me hizo más humilde. Con muchas oraciones, una familia muy solidaria y compañeros de trabajo maravillosos, me siento bien, mantengo una actitud positiva y trabajo a tiempo completo.

En 2023, nos convertimos en un matrimonio de “nido vacío”, y mi esposo y yo comenzamos a conversar sobre reducir el tamaño de la vivienda. Sin tener certeza de lo que realmente queríamos en un nuevo hogar —más allá de que fuera más pequeño y pudiera acomodar a nuestro Mastín Inglés de 59 kg— iniciamos la búsqueda de una nueva casa. Consideramos alquileres, casas más pequeñas, dónde vivir y permanecer en Connecticut e incluso mudarnos

fuera del estado, pero sabíamos que queríamos estar cerca de los nietos.

En octubre de 2024, nuestra hija anunció que estaba embarazada de gemelas. Eso facilitó nuestra decisión: encontrar una casa con espacio suficiente para todos. Así comenzó la búsqueda de la casa perfecta, con áreas separadas. En diciembre de 2024, encontramos la casa ideal y nos mudamos poco después.

Fue difícil dejar la casa en la que vivimos durante 43 años, llena de recuerdos; sin embargo, en mayo de 2025, fuimos bendecidos con dos hermosas bebés. La mudanza y todos los cambios que atravesamos valieron la pena.

¿Cuáles son mis deseos y resoluciones para 2026? Buena salud para todos nosotros, la capacidad de aprender paciencia y de valorar las pequeñas cosas que marcan la diferencia, no solo los grandes logros. Nuestro mundo atraviesa momentos difíciles y muchas familias

están luchando. Rezo para que 2026 traiga estabilidad y paz para todos, menos dificultades, menos personas viviendo con miedo y más espacio para compartir momentos significativos con sus familias.

Espero que la próxima generación continúe demostrando aún más bondad y empatía hacia los demás, comprensión hacia quienes son diferentes a nosotros y que tenga el tiempo y el espacio necesarios para crear un mundo en el que la humanidad sea el principio que guíe todas las acciones. Con profundo agradecimiento y reconocimiento a las familias que hacen fuerte a nuestra comunidad y a lo que es hoy.

¡Feliz Año Nuevo!

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



FOLLOW US



@Tribunact

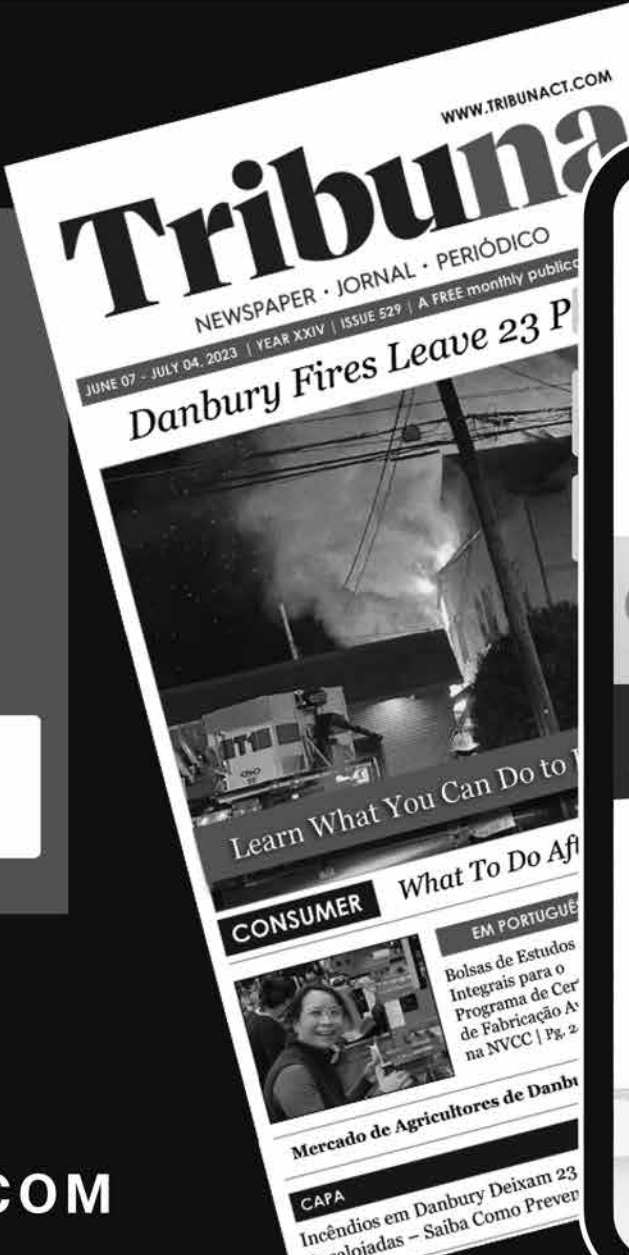


@Tribunanews.ct

IN PRINT OR

ONLINE

WWW.TRIBUNACT.COM




WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Why Don't You Behave?

By Dr. Robert B. Golenbock



Because research into behavior has helped us to understand how to prevent our children from developing dangerous and antisocial behaviors, we can now teach parents tactics that will help them train their children effectively. I don't want to be critical, but there really is a right and a wrong way to discipline children. If you want your children to behave, you may have to change how you act and react.

I am taking my information from an article by Barbara J. Howard, MD, in the December 2025 issue of *Pediatric News*. She is an assistant professor of pediatrics at Johns Hopkins University School of Medicine in Baltimore. She is concerned about how children develop conduct disorders like aggression toward people or animals, destruction of property, deceitfulness,

theft, or serious violations of rules. She also mentions "callous-unemotional" children who show a lack of remorse or guilt for their behavior, a callous lack of empathy, lack of concern about performance, and lack of concern about these behaviors. About one quarter of these children also have attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD).

What leads to these problems? There may be a genetic component, but Dr. Howard mentions abuse, neglect, poverty, and especially parenting that has little warmth, is harsh and inconsistent, involves low supervision, or includes forceful discipline.

These children are not responsive to punishment. We know that even as toddlers, children crave attention. If we don't actively praise them for their appropriate behavior (all the time!), they will turn

to destructive behaviors to get our attention.

Parental interventions can significantly reduce unacceptable behaviors and bad outcomes. Positive parenting requires paying attention to your children, encouraging and rewarding desired behaviors. Ignoring inappropriate behavior as much as possible is so difficult, but learning the difference between discipline, where we are encouraging and modeling good behavior, and punishment – which has little benefit – is essential. As Dr. Howard says, "Punishment can increase misbehavior.... Instead, use of strong and frequent rewards may align with these children's heightened self-interest to produce better social behaviors."

Parenting is a lifelong learning process, and your pediatrician can guide you if you have concerns.

Sometimes consultation with a behavior specialist is indicated, and medication may also be considered. When pediatricians recognize aggression, fearlessness, bullying, defiance, and rule-breaking, they want to help. Parents must accept that defending their children when the children act out can only lead to worse and more violent behaviors. When parental behaviors need correcting, parents must also be willing to change.

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

PORTUGUÊS

Por Que Você Não Se Comporta?

Como as pesquisas sobre comportamento ajudaram a entender como prevenir que nossas crianças desenvolvam comportamentos perigosos e antisociais, hoje podemos ensinar aos pais estratégias que os ajudem a educar seus filhos de forma eficaz. Não quero ser crítico, mas realmente há uma maneira certa e outra errada de

disciplinar crianças. Se você quer que seus filhos se comportem bem, talvez precise mudar a forma como age e reage.

Estou baseando minhas informações em um artigo de Barbara J. Howard, MD, publicado na edição de dezembro de 2025 da *Pediatric News*. Ela é professora assistente de pediatria na Escola de Medici-

na da Universidade Johns Hopkins, em Baltimore. Ela demonstra preocupação com a forma como as crianças desenvolvem transtornos de conduta, como agressão contra pessoas ou animais, destruição de propriedade, engano, roubo ou desrespeito grave às regras estabelecidas. Ela também menciona crianças "frias e sem emoção", que demons-

tram falta de remorso ou culpa por seu comportamento, ausência de empatia, pouco interesse pelo desempenho e indiferença em relação a esses comportamentos. Cerca de um quarto dessas crianças também apresenta transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH).

O que leva a esses problemas? Pode haver um componente genéti-

O QUE DEVE SABER

co, mas a Dra. Howard menciona abuso, negligência, pobreza e, especialmente, práticas parentais com pouco afeto, duras e inconsistentes, com baixa supervisão ou que envolvem disciplina coercitiva. Essas crianças não respondem à punição. Sabemos que, mesmo ainda pequenas, as crianças desejam atenção. Se não as elogiarmos ativamente por comportamentos adequados (o tempo todo!), elas recorrerão a comportamentos destrutivos para obter atenção.

Intervenções parentais podem reduzir significativamente compor-

tamentos inaceitáveis e resultados negativos. A parentalidade positiva exige atenção aos filhos, incentivo e recompensa aos comportamentos desejados. Ignorar comportamentos inadequados sempre que possível é extremamente difícil, mas aprender a distinguir entre disciplina — na qual encorajamos e modelamos bons comportamentos — e punição, que traz pouco benefício, é essencial. Como afirma a Dra. Howard: “A punição pode aumentar o mau comportamento... Em vez disso, o uso de recompensas fortes e frequentes pode se alinhar ao elevado

interesse próprio dessas crianças e produzir melhores comportamentos sociais.” A parentalidade é um processo de aprendizado para toda a vida, e seu pediatra pode orientá-lo se houver preocupações. Em alguns casos, é indicada a consulta com um especialista em comportamento, e a medicação também pode ser considerada. Quando os pediatras reconhecem agressividade, ausência de medo, intimidação, desafio às autoridades e violação de regras, eles querem ajudar. Os pais devem aceitar que defender os filhos quando eles se comportam mal só pode

levar a comportamentos ainda piores e mais violentos. Quando os comportamentos parentais precisam ser corrigidos, os pais também devem estar dispostos a mudar.

Robert B. Golenbock, MD, está atualmente aposentado. Ele cuidou de crianças na região de Danbury por 43 anos, inclusive no Center for Pediatric Medicine. O CPM está localizado em 107 Newtown Rd., #1D, Danbury, CT 06810. Para mais informações, ligue para (203) 790-0822 ou visite <https://centerforpediatricmedct.com>.

ESPAÑOL

¿Por Qué No Te Comportas?

Gracias a que la investigación sobre el comportamiento ha ayudado a comprender cómo prevenir que nuestros hijos desarrollen conductas peligrosas y antisociales, hoy podemos enseñar a los padres estrategias que les permitan educar a sus hijos de manera eficaz. No quiero ser crítico, pero realmente existe una forma correcta y una incorrecta de disciplinar a los niños. Si desea que sus hijos se comporten adecuadamente, es posible que tenga que cambiar la manera en que actúa y reacciona.

Mi información proviene de un artículo de Barbara J. Howard, MD, publicado en la edición de diciembre de 2025 de Pediatric News. Ella es profesora asistente de pediatría en la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore.

Le preocupa cómo los niños desarrollan trastornos de conducta, como la agresión hacia personas o animales, la destrucción de la propiedad, el engaño, el robo o las violaciones graves de las normas.

También menciona a niños “insensibles y sin emociones”, que muestran falta de remordimiento o de culpa por su comportamiento, ausencia de empatía, poco interés por el rendimiento y despreocupación ante estas conductas. Aproximadamente una cuarta parte de estos niños también presenta trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). ¿Qué conduce a estos problemas? Puede existir un componente genético, pero la Dra. Howard menciona el abuso, la negligencia, la pobreza y, especial-

mente, estilos de crianza con poco afecto, duros e inconsistentes, con escasa supervisión o que incluyen disciplina coercitiva.

Estos niños no responden al castigo. Sabemos que, incluso desde muy pequeños, los niños anhelan atención. Si no los elogiamos activamente por su comportamiento apropiado (¡todo el tiempo!), recurrirán a conductas destructivas para obtener nuestra atención.

Las intervenciones parentales pueden reducir significativamente los comportamientos inaceptables y los malos resultados. La crianza positiva requiere prestar atención a los hijos, fomentar y recompensar los comportamientos deseados. Ignorar el comportamiento inapropiado tanto como sea posible es muy difícil, pero aprender la diferencia entre la disciplina —en la que fomentamos y modelamos un buen comportamiento— y el castigo, que tiene poco beneficio, es fundamental. Como señala la Dra. Howard: “El castigo puede aumentar la mala conducta... En su lugar, el uso de recompensas fuertes y frecuentes puede alinearse con el elevado interés propio de estos niños y producir mejores comportamientos sociales.”

La crianza es un proceso de aprendizaje permanente, y su pediatra puede orientarlo si tiene inquietudes. En algunos casos, se recomienda la consulta con un especialista en comportamiento, y también puede considerarse el uso de medicación. Cuando los pediatras identifican agresividad, ausencia de miedo, acoso, desafío y violación

de normas, desean ayudar. Los padres deben aceptar que defender a sus hijos cuando se portan mal solo puede conducir a comportamientos aún peores y más violentos. Cuando es necesario corregir las conductas parentales, los padres también deben estar dispuestos a cambiar.

Robert B. Golenbock, MD, se

encuentra actualmente jubilado. Atendió a niños en el área de Danbury durante 43 años, incluyendo en el Center for Pediatric Medicine. El CPM está ubicado en 107 Newtown Rd., #1D, Danbury, CT 06810. Para más información, llame al (203) 790-0822 o visite <https://centerforpediatricmedct.com>.



Winter Reading
AT DANBURY LIBRARY
January 1 - February 28
FOR ALL AGES

Pick up a bingo board at the Danbury Library!

Complete a row for a chance to win a cozy gift basket. Earn a second chance to win by completing the whole board.

Need help finding a book to complete a square? Check out booklists created by our librarians!

Visit danburylibrary.org/winter-read for booklists!

Danbury Library



THE NEW
AMERICAN DREAM
CENTER

FREE ASSISTANCE
FOR IMMIGRANTS

ASISTENCIA GRATUITA
PARA INMIGRANTES

ASSISTÊNCIA GRATUITA
PARA IMIGRANTES



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, provides guidance to new immigrants and tutoring those who are eligible with the citizenship process.



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, notarización, asistencia tecnológica y ayuda con aplicaciones. Además, el Centro ayuda a las personas a acceder a atención médica y educación, brinda orientación a nuevos inmigrantes y ayuda a quienes son elegibles con el proceso de ciudadanía.



O TNADC apoia imigrantes conectando-os a recursos existentes e promovendo a auto-suficiência. O Centro oferece vários serviços gratuitos, incluindo redigir cartas, tradução, reconhecimento de firma, assistência tecnológica e ajuda no preenchimento de formulários. Além disso, o Centro auxilia indivíduos no acesso à saúde e à educação, orienta novos imigrantes e auxilia aqueles que são elegíveis no processo de cidadania.



(475) 296-3559

24 HOUR BILINGUAL APPOINTMENT HOTLINE
LÍNEA DIRECTA DE CITAS BILINGÜE LAS 24 HORAS
LINHA DIRETA DE AGENDAMENTO 24 HORAS
www.thenewamericandreamfoundation.org

SCAN ME



¿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