



APRIL 01 - MAY 05, 2026 | YEAR XXVI | ISSUE 563 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish



## What Immigrants Should Know Before Air Travel This Spring Break



EM PORTUGUÊS | PG. 6

EN ESPAÑOL | PG. 7



## Families Network to Host 28th Annual Luncheon



EM PORTUGUÊS | PG. 25

EN ESPAÑOL | PG. 26



EM PORTUGUÊS

Dicas para Aumentar as Habilidades de Linguagem e Alfabetização do Seu Filho Com Atividades de Primavera | Pg. 35



EN ESPAÑOL

Coordinadores de Educación Comunitaria de CT Paid Leave Brindan Asistencia Práctica | Pg. 11

**A Cultura de Culpar a Víctima** | Pg. 33

**La Cultura de Culpar a la Víctima** | Pg. 34

### NOTÍCIAS

Líderes Estaduais Alertam para o Impacto do SAVE Act em Connecticut | Pg. 16

### SCORE

Stewardship en Organizaciones Sin Fines de Lucro: Qué Significa y Por Qué Importa | Pg. 13

# DONDE COMPRAR UN AUTO SE SIENTE MÁS SENCILLO.

Hablamos español y portugués.

Comunicación clara en cada paso del camino.



## KEELER TOYOTA OF WESTPORT

### GRAB & GO MEALS LEVAR & SABOREAR

Small \$10 | Pequena \$10  
Large \$13 | Grande \$13

**New Offer:** Only at São Paulo  
Brazilian Steakhouse!

**Nova Oferta:** Exclusivo no São Paulo  
Brazilian Steakhouse!

#### Includes | Inclui:

- Rice | Arroz
- Beans | Feijão
- Pasta | Massa
- One protein of your choice (Beef, Chicken, or Fish) | Uma proteína à sua escolha (Carne, Frango ou Peixe)
- Three sides from Salad Bar | Três acompanhamentos da Salada



Containers provided by restaurant. Cannot use personal containers. Coupons and discounts not valid on this special. Cannot be combined with other offers. Available while supplies last. | Recipientes fornecidos pelo restaurante. Não é permitido usar recipientes pessoais. Cupons e descontos não são válidos para esta oferta. Não podem ser combinados com outras promoções. Disponível enquanto durarem os estoques.

5 Podanoram Road  
Danbury, CT 06811

203.739.0077

saopaulobraziliansteakhouse.com

@saopaulobraziliansteakhouse



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

**OFFICERS**

Celia Bacelar Palmares  
**Co-founder, Publisher & Partner**

Elizabeth Bacelar  
**Co-founder**

Emanuela Palmares  
**Partner**

**EDITORIAL STAFF**

**Editor-in-Chief**  
Emanuela Palmares

**Contributing Editor**  
Paul Steinmetz

**Translation Editor**  
Angela Barbosa

**Copy-Editor**  
Nadya Jaworsky

**CONTACT US**

**WEB ADDRESS**  
www.tribunact.com

**FACEBOOK**  
facebook/tribunact

**TWITTER**  
TribunaCT

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

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

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

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

LETTER TO THE EDITOR

Dear People of the Great State of Connecticut

By Eva

Hello! I am a third-grade student in Northern Virginia, and my class is learning about the United States. I have chosen to study the great state of Connecticut and I'm excited to learn more. I hope to represent you well in my final State Fair project in late May.

Please consider publishing the letter below in your Letters to the Editor section of your newspaper. I want to get the perspective of actual people who live in and love their state! Thank you for your kind consideration in helping me with my project!

Dear People of the Great State of Connecticut,

Hello! I am a third-grade student in Northern Virginia. Our class is learning about the United States, and I will be teaching our school about the state of Connecticut. In late May, I will create a display for

our State Fair that I hope will make you proud.

Although I have gathered facts about your state from books and websites, I want to learn about Connecticut from the people who actually live there! I am hoping that you would be willing to share information or items to help me learn more about Connecticut. You might consider sending items such as postcards, pictures, souvenirs, or other unique items that show your state's pride. Here are a few questions:

- Why do you live in your state? What brought your family there?
- What does your state look like?
- What do people do for fun?
- What types of food do you eat? What traditional food/recipes does your state have?
- What animals live there?
- Do you have a state athletic team?

I will need to gather all of my information by the first week of

May. You can mail items to the address below. If you can participate, I will send my note of thanks to your editor after our State Fair. I really appreciate your help!

*Sincerely,*

*Eva*

*Miss Campbell's Class  
c/o The Langley School  
1411 Balls Hill Road  
McLean, Virginia 22101  
ncampbell@langleschool.org*

*Note from my teacher:*

We are so grateful for the many items we receive from around the country for our State Fair project! While it is not possible for our third graders to personally thank each person for their package, we hope you will look for a note from our students in a future publication of this newspaper.

PORTUGUÊS

Queridos Residentes do Grande Estado de Connecticut

Olá! Sou uma estudante do terceiro ano no Norte da Virgínia, e minha turma está aprendendo sobre os Estados Unidos. Escolhi estudar o grande estado de Connecticut e estou animada para aprender mais. Espero representá-los bem no meu projeto final da Feira dos Estados no final de maio.

Por favor, considerem publicar a carta abaixo na seção Cartas ao Editor do seu jornal. Quero obter a perspectiva de pessoas reais que vivem e amam seu estado! Obrigada por sua consideração em me ajudar com o meu projeto!

Queridos residentes do grande estado de Connecticut,

Olá! Sou uma estudante do terceiro ano no Norte da Virgínia. Nossa turma está aprendendo sobre os Estados Unidos, e eu esta-

rei ensinando minha escola sobre o estado de Connecticut. No final de maio, criarei uma apresentação para nossa Feira dos Estados que espero que os deixe orgulhosos.

Embora eu tenha reunido informações sobre o seu estado em livros e sites, quero aprender sobre Connecticut com as pessoas que realmente vivem lá! Espero que vocês estejam dispostos a compartilhar informações ou itens para me ajudar a aprender mais sobre Connecticut. Vocês podem considerar enviar itens como cartões-postais, fotos, lembranças ou outros itens únicos que demonstrem o orgulho do seu estado. Aqui estão algumas perguntas:

- Por que você vive em seu estado? O que levou sua família até lá?
- Como é o seu estado?
- O que as pessoas fazem para se divertir?

• Que tipos de comida vocês comem? Quais alimentos/receitas tradicionais o seu estado possui?

- Que animais vivem lá?
- Você tem um time esportivo do estado?

Preciso reunir todas as minhas informações até a primeira semana de maio. Vocês podem enviar itens pelo correio para o endereço abaixo. Se puderem participar, enviarei uma nota de agradecimento ao seu editor após nossa Feira dos Estados. Agradeço muito pela ajuda de vocês!

*Atenciosamente,*

*Eva*

*Turma da Srta. Campbell  
a/c The Langley School  
1411 Balls Hill Road  
McLean, Virginia 22101  
ncampbell@langleschool.org*

# CARTA AO EDITOR

## Nota da minha professora:

Somos muito gratos pelos mui-

tos itens que recebemos de todo o país para o nosso projeto da Feira dos Estados! Embora não seja pos-

sível que nossos alunos do terceiro ano agradeçam pessoalmente a cada pessoa por seu pacote, esperamos

que vocês procurem uma nota de nossos alunos em uma futura publicação deste jornal.

ESPAÑOL

## Niños Como Yo Están Demostrando Que la Democracia No Es Solo Para Adultos

**H**ola! Soy una estudiante de tercer grado en el norte de Virginia, y mi clase está aprendiendo sobre los Estados Unidos. He elegido estudiar el gran estado de Connecticut y estoy emocionada de aprender más. Espero representarlos bien en mi proyecto final de la Feria de los Estados a finales de mayo.

Por favor, consideren publicar la carta a continuación en la sección Cartas al Editor de su periódico. ¡Quiero conocer la perspectiva de personas reales que viven y aman su estado! ¡Muchas gracias por su amable consideración al ayudarme con mi proyecto!

Queridos Residentes del Gran Estado de Connecticut,

¡Hola! Soy una estudiante de tercer grado en el norte de Virginia. Nuestra clase está aprendiendo sobre los Estados Unidos y yo voy a enseñar a nuestra escuela sobre el estado de Connecticut. A finales de mayo, crearé una presentación para nuestra Feria de los Estados que espero los haga sentir orgullosos.

Aunque he reunido información sobre su estado a partir de libros y sitios web, ¡quiero aprender sobre Connecticut directamente de las personas que viven allí! Espero que estén dispuestos a compartir información o artículos para ayudarme a aprender más sobre Connecticut. Pueden considerar enviar artículos como postales, fotografías, recuerdos u otros objetos especiales que reflejen el orgullo de su estado.

Aquí hay algunas preguntas:

- ¿Por qué vive en su estado?
- ¿Qué llevó a su familia allí?
- ¿Cómo es su estado?
- ¿Qué hacen las personas para divertirse?
- ¿Qué tipos de comida consumen? ¿Qué alimentos o recetas tradicionales tiene su estado?
- ¿Qué animales viven allí?
- ¿Tienen un equipo deportivo estatal?

Necesito reunir toda la información para la primera semana de mayo. Pueden enviar los artículos por correo a la dirección que aparece a continuación. Si pueden participar, enviaré una nota de agradecimiento a su editor después de nuestra Feria de los Estados. ¡Agradezco mucho su ayuda!

Atentamente,

Eva

Clase de la Srta. Campbell  
c/o The Langley School  
1411 Balls Hill Road  
McLean, Virginia 22101  
ncampbell@langleschool.org

Nota de la maestra:

¡Estamos muy agradecidos por los numerosos artículos que recibimos de todo el país para nuestro proyecto de la Feria de los Estados! Aunque no es posible que nuestros estudiantes de tercer grado agradezcan personalmente a cada persona por su envío, esperamos que pueda encontrar una nota de nuestros estudiantes en una futura publicación de este periódico.

## ¿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



COVER

# What Immigrants Should Know Before Air Travel This Spring

By Emanuela Palmares



**A**s families across the United States begin planning trips for spring break and summer, many immigrant households are facing a question that feels heavier this year: is it still safe to fly?

For undocumented immigrants, what once felt like a routine domestic flight is now a decision that requires careful thought, planning, and in some cases, difficult trade-offs.

Advocates, legal service providers, and civil rights organizations are warning that recent shifts in immigration enforcement, along with increased coordination between federal agencies, are creating new risks at airports across the country.

The American Civil Liberties Union (ACLU), in its most recent airport guidance, advises caution. The organization states that “non-citizens who do not currently have legal status should consider the risks of flying,” even on domestic flights within the United States.

For many families in our community, that warning is not abstract.

It is shaping real decisions about whether to travel at all.

### *A Changing Risk at U.S. Airports*

What has changed is not the law itself, but how enforcement is happening in practice.

In March 2026, a case at San Francisco International Airport brought national attention to these concerns. A mother and her nine-year-old daughter were detained after Transportation Security Administration (TSA) officers shared information with Immigration and Customs Enforcement (ICE).

According to reporting by The Guardian, TSA alerted ICE, leading directly to the arrest.

For many advocates, this case confirmed something about which they had been warning, namely, that routine travel interactions can quickly become immigration enforcement situations.

The ACLU has also pointed to broader trends. In its guidance, the organization notes that “recent reporting suggests increased risks,” including concerns that information

collected during the travel process may be shared with immigration authorities.

At the same time, enforcement presence is becoming more visible.

Reports cited by the New York Post describe ICE officers being assigned to assist operations at major airports, including LaGuardia and John F. Kennedy International Airport.

While these roles may be described as administrative or support functions, advocates emphasize that ICE officers still have full enforcement authority. That means they can question individuals and make arrests in public areas of the airport.

Here in Connecticut, concerns about enforcement in public spaces are also growing.

Speaking to News 12, Senate Majority Leader Bob Duff said, “People should not be afraid of their government.”

Even though there have not been confirmed reports of airport arrests in Connecticut, immigrant families are paying close attention to what is happening nationally. For many, the

concern is not just about what has already happened, but what could happen.

The National Immigration Law Center (NILC) has issued alerts warning that arrests at airports can occur in several ways. These include referrals from TSA, encounters in terminals or waiting areas, and situations in which a person’s information appears in government databases.

Their message is clear: past travel without problems does not guarantee safety today.

### *What Happens During Airport Encounters*

Part of what makes this issue so confusing is that airports are not controlled by a single agency.

Most travelers expect to interact only with TSA. But in reality, airports can involve multiple federal agencies, including Customs and Border Protection (CBP) and Homeland Security Investigations, a division of ICE.

Encounters are not limited to security checkpoints.

## COVER

Advocates warn that immigration enforcement can happen at gates, in waiting areas, or even after a traveler has already gone through screening.

According to ACLU guidance, officers have broad authority in these environments. They may stop individuals, ask questions, and search belongings, sometimes without a warrant. This can include luggage and electronic devices.

For undocumented immigrants, these interactions carry higher stakes. A simple question can quickly turn into questions about identity and immigration status. The ACLU explains that officers may ask about a person's status in certain circumstances.

That creates a difficult situation.

Answering could reveal a person's status. Choosing not to answer may lead to delays, additional questioning, or increased scrutiny.

There is also a growing concern around digital privacy.

Travelers may be asked to unlock their phones or provide passwords for electronic devices. According to

the National Immigration Law Center, personal data stored on those devices, including messages, contacts, and social media activity, may be reviewed.

For many in our community, that adds another layer of stress. It is no longer just about the trip itself, but about everything a person is carrying with them, both physically and digitally.

These overlapping risks mean that a single encounter at the airport can quickly become complex and unpredictable.

#### ***How Families Can Prepare and Reduce Risk***

Despite these concerns, advocates are not saying that people cannot travel. But they are urging families to be informed and prepared.

The ACLU recommends that travelers carry the contact information of a trusted attorney and clearly ask for legal help if they believe their rights are being violated. If a person is told they are under arrest or being detained, they have the right to request a lawyer before

answering questions.

The National Immigration Law Center also outlines practical steps to reduce risk. These include staying calm during any interaction, not presenting false documents, and asking officers if you are free to leave.

Families are also encouraged to think ahead.

This may include creating an emergency plan, especially when children are involved. Identifying a trusted person who can step in if a parent is detained can make a critical difference in a moment of crisis.

Advocates also emphasize that everyone in the United States has constitutional protections, including the right to remain silent. At the same time, they are clear about an important reality that many immigrant families already understand.

Having rights does not always eliminate risk.

For many families, travel is necessary. It may be related to work, medical care, or urgent family situations. But in today's environment, even domestic travel decisions are

being made more carefully than before.

Undocumented immigrants are not prohibited from flying within the United States. However, current enforcement patterns mean that each trip carries real and evolving risks.

For our community, responding to this risk is no longer just about travel. It is about safety, preparation, and making informed decisions that protect our families.

As travel season approaches, advocates continue to emphasize a simple but urgent message: know the risks, plan ahead, and do not assume that past experiences will be the same today.

#### ***Sources:***

American Civil Liberties Union (ACLU), "Know Your Rights: Enforcement at Airports"

National Immigration Law Center (NILC), Community Alert on Immigration Arrests at Airports

The Guardian, reporting on San Francisco airport arrest (March 2026)

#### PORTUGUÊS

## *O Que os Imigrantes Devem Saber Antes de Viajar de Avião Neste Spring Break*

**A** medida que famílias em todos os Estados Unidos começam a planejar viagens para as férias de primavera e o verão, muitas famílias imigrantes enfrentam uma pergunta que parece mais pesada neste ano: ainda é seguro viajar de avião?

Para imigrantes indocumentados, o que antes parecia um voo doméstico de rotina agora se tornou uma decisão que exige reflexão cuidadosa, planejamento e, em alguns casos, escolhas difíceis.

Defensores, prestadores de serviços jurídicos e organizações de direitos civis alertam que mudanças recentes na aplicação das leis de imigração, juntamente com maior coordenação entre agências federais, estão criando novos riscos em aeroportos em todo o país.

A União Americana pelas Liberdades Civas (ACLU) em sua orientação mais recente sobre aeroportos, recomenda cautela. A organização

afirma que "não cidadãos sem status legal atualmente devem considerar os riscos de voar", mesmo em viagens dentro dos Estados Unidos.

Para muitas famílias em nossa comunidade, esse alerta não é abstrato. Ele está influenciando decisões reais sobre viajar ou não.

#### ***Um Risco em Transformação nos Aeroportos dos EUA***

O que mudou não é a lei em si, mas a forma como a fiscalização está sendo aplicada na prática.

Em março de 2026, um caso no Aeroporto Internacional de São Francisco chamou atenção nacional para essas preocupações. Uma mãe e sua filha de nove anos foram detidas após agentes da Administração de Segurança no Transporte (TSA) compartilharem informações com o Serviço de Imigração e Alfândega dos Estados Unidos (ICE).

De acordo com reportagem do The Guardian, a TSA alertou o ICE,

levando diretamente à prisão.

Para muitos defensores, esse caso confirmou algo sobre o qual já vinham alertando: interações rotineiras durante viagens podem rapidamente se transformar em situações de fiscalização imigratória.

A ACLU também apontou tendências mais amplas. Em sua orientação, a organização observa que "relatos recentes sugerem aumento dos riscos", incluindo preocupações de que informações coletadas durante o processo de viagem possam ser compartilhadas com autoridades de imigração.

Ao mesmo tempo, a presença da fiscalização está se tornando mais visível.

Reportagens citadas pelo New York Post descrevem agentes do ICE sendo designados para apoiar operações em grandes aeroportos, incluindo LaGuardia e o Aeroporto Internacional John F. Kennedy.

Embora essas funções possam

ser descritas como administrativas ou de apoio, defensores enfatizam que agentes do ICE mantêm plena autoridade de fiscalização. Isso significa que podem abordar pessoas e realizar detenções em áreas públicas do aeroporto.

Aqui em Connecticut, as preocupações com a fiscalização em espaços públicos também estão crescendo.

Em entrevista ao News 12, o líder da maioria no Senado, Bob Duff, afirmou: "As pessoas não devem ter medo de seu governo."

Embora não haja relatos confirmados de prisões em aeroportos em Connecticut, famílias imigrantes estão acompanhando de perto o que acontece em nível nacional. Para muitos, a preocupação não é apenas com o que já aconteceu, mas com o que pode acontecer.

O Centro Nacional de Direito de Imigração (NILC) emitiu alertas indicando que prisões em aeropor-

# CAPA

tos pueden ocurrir de varias formas. Isso inclui encaminhamentos feitos pela TSA, abordagens em terminais ou áreas de espera e situações em que as informações de uma pessoa aparecem em bancos de dados governamentais.

A mensagem é clara: ter viajado anteriormente sem problemas não garante segurança hoje.

## **O Que Acontece Durante Abordagens em Aeroportos**

Parte do que torna essa questão confusa é que os aeroportos não são controlados por uma única agência.

A maioria dos viajantes espera interagir apenas com a TSA. No entanto, na prática, os aeroportos envolvem múltiplas agências federais, incluindo a Alfândega e Proteção de Fronteiras (CBP) e as Investigações de Segurança Interna (HSI), uma divisão do ICE.

As abordagens não se limitam aos pontos de controle de segurança.

Defensores alertam que a fiscalização imigratória pode ocorrer nos portões de embarque, nas áreas de espera ou até mesmo após o viajante já ter passado pela triagem.

De acordo com a orientação da ACLU, os agentes têm ampla autoridade nesses ambientes. Eles podem abordar indivíduos, fazer perguntas e revistar pertences, às vezes sem mandado judicial. Isso pode incluir bagagens e dispositivos eletrônicos.

Para imigrantes indocumentados, essas interações têm conse-

quências maiores.

Uma simples pergunta pode rapidamente evoluir para questionamentos sobre identidade e status migratório. A ACLU explica que, em determinadas circunstâncias, os agentes podem perguntar sobre o status de uma pessoa.

Isso cria uma situação difícil.

Responder pode revelar o status migratório. Optar por não responder pode resultar em atrasos, mais questionamentos ou maior nível de fiscalização.

Também há uma preocupação crescente com a privacidade digital.

Viajantes podem ser solicitados a desbloquear seus celulares ou fornecer senhas de dispositivos eletrônicos. De acordo com o NILC, dados pessoais armazenados nesses dispositivos podem ser analisados.

Para muitos em nossa comunidade, isso acrescenta mais uma camada de preocupação.

Esses riscos significam que um único encontro no aeroporto pode rapidamente se tornar complexo e imprevisível.

## **Como as Famílias Podem se Preparar e Reduzir Riscos**

Apesar dessas preocupações, defensores não dizem que as pessoas não podem viajar. No entanto, eles incentivam as famílias a estarem informadas e preparadas.

A União Americana pelas Liberdades Civis (ACLU) recomenda que os viajantes levem consigo o contato de um advogado de con-

fiança e solicitem claramente assistência jurídica caso acreditem que seus direitos estejam sendo violados. Se uma pessoa for informada de que está sendo presa ou detida, ela tem o direito de solicitar um advogado antes de responder a qualquer pergunta.

O Centro Nacional de Direito de Imigração (NILC) também apresenta medidas práticas para reduzir riscos. Entre elas estão manter a calma durante qualquer interação, não apresentar documentos falsos e perguntar aos agentes se é possível sair.

As famílias também são incentivadas a pensar com antecedência.

Isso pode incluir a criação de um plano de emergência, especialmente quando há crianças envolvidas. Identificar uma pessoa de confiança que possa intervir caso um dos pais seja detido pode fazer uma diferença crucial em um momento de crise.

Defensores também enfatizam que todas as pessoas nos Estados Unidos têm proteções constitucionais, incluindo o direito de permanecer em silêncio. Ao mesmo tempo, deixam claro um aspecto importante que muitas famílias imigrantes já compreendem.

Ter direitos nem sempre elimina o risco.

Para muitas famílias, viajar é necessário. Pode estar relacionado ao trabalho, cuidados médicos ou situações familiares urgentes. No entanto, no contexto atual, até mes-

mo decisões sobre viagens domésticas estão sendo tomadas com mais cautela do que antes.

Imigrantes indocumentados não estão proibidos de voar dentro dos Estados Unidos. No entanto, os padrões atuais de fiscalização significam que cada viagem envolve riscos reais e em constante evolução.

Para nossa comunidade, responder a esse risco já não se trata apenas de viajar. Trata-se de segurança, preparação e de tomar decisões informadas que protejam nossas famílias.

À medida que a temporada de viagens se aproxima, defensores continuam a reforçar uma mensagem simples, mas urgente: conheça os riscos, planeje com antecedência e não presuma que experiências passadas serão iguais às de hoje.

## **Fontes:**

União Americana pelas Liberdades Civis (ACLU), “Know Your Rights: Enforcement at Airports”

Centro Nacional de Direito de Imigração (NILC), Community Alert on Immigration Arrests at Airports

The Guardian, reportagem sobre prisão no aeroporto de São Francisco (março de 2026)

New York Post, reportagem sobre presença do ICE em LaGuardia e JFK (março de 2026)

News 12 Connecticut, reportagem sobre declarações do líder da maioria no Senado Bob Duff (2026)

ESPAÑOL

# *Lo Que los Inmigrantes Deben Saber Antes de Viajar en Avión en Estas Vacaciones de Primavera*

A medida que familias en todo Estados Unidos comienzan a planificar viajes para las vacaciones de primavera y el verano, muchos hogares inmigrantes enfrentan una pregunta que este año se siente más pesada: ¿sigue siendo seguro viajar en avión?

Para los inmigrantes indocumentados, lo que antes parecía un vuelo doméstico rutinario ahora se ha convertido en una decisión que requiere reflexión cuidadosa, planificación y, en algunos casos, decisiones difíciles.

Defensores, proveedores de servicios legales y organizaciones de derechos civiles advierten que cambios recientes en la aplicación de las leyes migratorias, junto con una mayor coordinación entre agencias federales, están creando nuevos riesgos en aeropuertos en todo el país.

La Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU), en su guía más reciente sobre aeropuertos, recomienda precaución. La organización señala que “personas sin estatus legal actualmente deben

considerar los riesgos de volar”, incluso en vuelos domésticos dentro de Estados Unidos.

Para muchas familias de nuestra comunidad, esta advertencia no es abstracta. Está influyendo en decisiones reales sobre si viajar o no.

## **Un Riesgo en Evolución en los Aeropuertos de EE. UU.**

Lo que ha cambiado no es la ley en sí, sino la forma en que se está aplicando en la práctica.

En marzo de 2026, un caso en el Aeropuerto Internacional de San

Francisco llamó la atención nacional sobre estas preocupaciones. Una madre y su hija de nueve años fueron detenidas después de que agentes de la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA) compartieran información con el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE).

Según un informe de The Guardian, la TSA alertó al ICE, lo que llevó directamente al arresto.

Para muchos defensores, este caso confirmó algo sobre lo que ya venían advirtiendo: las interac-

# ARTÍCULO DE PORTADA

ciones rutinarias durante los viajes pueden convertirse rápidamente en situaciones de control migratorio.

La ACLU también ha señalado tendencias más amplias. En su guía, la organización indica que “informes recientes sugieren un aumento de los riesgos”, incluyendo preocupaciones de que la información recopilada durante el proceso de viaje pueda ser compartida con autoridades migratorias.

Al mismo tiempo, la presencia de las autoridades se está volviendo más visible.

Informes citados por el New York Post describen a agentes del ICE asignados para apoyar operaciones en aeropuertos importantes, incluyendo LaGuardia y el Aeropuerto Internacional John F. Kennedy.

Aunque estas funciones puedan describirse como administrativas o de apoyo, los defensores enfatizan que los agentes del ICE mantienen plena autoridad de control. Esto significa que pueden cuestionar a las personas y realizar arrestos en áreas públicas del aeropuerto.

Aquí en Connecticut, también están aumentando las preocupaciones sobre la presencia de autoridades en espacios públicos.

En declaraciones a News 12, el líder de la mayoría del Senado, Bob Duff, dijo: “Las personas no deberían tener miedo de su gobierno.”

Aunque no hay reportes confirmados de arrestos en aeropuertos de Connecticut, las familias inmigrantes están observando de cerca lo que ocurre a nivel nacional. Para muchos, la preocupación no es solo lo que ya ha ocurrido, sino lo que podría ocurrir.

El Centro Nacional de Derecho de Inmigración (NILC) ha emitido alertas señalando que los arrestos en aeropuertos pueden ocurrir de diversas formas. Estas incluyen referencias realizadas por la TSA, encuentros en terminales o áreas de espera, y situaciones en las que la información de una persona aparece en bases de datos gubernamentales.

El mensaje es claro: haber viajado anteriormente sin problemas no garantiza seguridad hoy.

## **Qué Ocurre Durante los Encuentros en Aeropuertos**

Parte de lo que hace que este tema sea confuso es que los aeropuertos no están controlados por



una sola agencia.

La mayoría de los viajeros espera interactuar únicamente con la TSA. Sin embargo, en la práctica, los aeropuertos involucran múltiples agencias federales, incluyendo la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP) y las Investigaciones de Seguridad Nacional (HSI), una división del ICE.

Los encuentros no se limitan a los controles de seguridad.

Los defensores advierten que el control migratorio puede ocurrir en las puertas de embarque, en las áreas de espera o incluso después de que el viajero haya pasado por el control.

Según la guía de la ACLU, los agentes tienen amplia autoridad en estos entornos. Pueden detener a personas, hacer preguntas y revisar pertenencias, en ocasiones sin orden judicial. Esto incluye equipaje y dispositivos electrónicos.

Para los inmigrantes indocumentados, estas interacciones tienen mayores implicaciones.

Una simple pregunta puede convertirse rápidamente en interrogatorios sobre identidad y estatus migratorio. La ACLU explica que, en ciertas circunstancias, los agentes pueden preguntar sobre el estatus de una persona.

Esto crea una situación difícil.

Responder puede revelar el estatus migratorio. Optar por no responder puede generar demoras, más interrogatorios o mayor nivel de control.

También existe una creciente preocupación en torno a la privacidad digital.

Se puede solicitar a los viajeros que desbloqueen sus teléfonos

o proporcionen contraseñas de dispositivos electrónicos. Según el NILC, los datos personales almacenados en estos dispositivos, incluidos mensajes, contactos y actividad en redes sociales, pueden ser revisados.

Para muchos en nuestra comunidad, esto añade otra capa de estrés. Ya no se trata solo del viaje en sí, sino de todo lo que una persona lleva consigo, tanto física como digitalmente.

Estos riesgos superpuestos significan que un solo encuentro en el aeropuerto puede volverse rápidamente complejo e impredecible.

## **Cómo las Familias Pueden Prepararse y Reducir Riesgos**

A pesar de estas preocupaciones, los defensores no dicen que las personas no puedan viajar. Sin embargo, instan a las familias a estar informadas y preparadas.

La Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU) recomienda que los viajeros lleven consigo la información de contacto de un abogado de confianza y soliciten claramente asistencia legal si consideran que sus derechos están siendo vulnerados. Si a una persona se le informa que está siendo arrestada o detenida, tiene derecho a solicitar un abogado antes de responder cualquier pregunta.

El Centro Nacional de Derecho de Inmigración (NILC) también describe medidas prácticas para reducir riesgos. Estas incluyen mantener la calma durante cualquier interacción, no presentar documentos falsos y preguntar a los agentes si es libre de retirarse.

También se recomienda que las

familias piensen con anticipación.

Esto puede incluir la creación de un plan de emergencia, especialmente cuando hay niños involucrados. Identificar a una persona de confianza que pueda intervenir si un padre es detenido puede marcar una diferencia crucial en un momento de crisis.

Los defensores también enfatizan que todas las personas en Estados Unidos tienen protecciones constitucionales, incluido el derecho a guardar silencio. Al mismo tiempo, subrayan una realidad importante que muchas familias inmigrantes ya comprenden.

Tener derechos no siempre elimina el riesgo.

Para muchas familias, viajar es necesario. Puede estar relacionado con el trabajo, la atención médica o situaciones familiares urgentes. Sin embargo, en el entorno actual, incluso las decisiones sobre viajes domésticos se toman con mayor cautela que antes.

Los inmigrantes indocumentados no tienen prohibido volar dentro de Estados Unidos. Sin embargo, los patrones actuales de control significan que cada viaje implica riesgos reales y en constante cambio.

Para nuestra comunidad, responder a este riesgo ya no se trata solo de viajar. Se trata de seguridad, preparación y de tomar decisiones informadas que protejan a nuestras familias. A medida que se acerca la temporada de viajes, los defensores continúan enfatizando un mensaje simple pero urgente: conozca los riesgos, planifique con anticipación y no asuma que las experiencias pasadas serán iguales hoy.

## **Fuentes:**

Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU), “Know Your Rights: Enforcement at Airports”

Centro Nacional de Derecho de Inmigración (NILC), Community Alert on Immigration Arrests at Airports

The Guardian, informe sobre arresto en el aeropuerto de San Francisco (marzo de 2026)

New York Post, informe sobre presencia del ICE en LaGuardia y JFK (marzo de 2026)

News 12 Connecticut, informe sobre declaraciones del líder de la mayoría del Senado Bob Duff (2026)



**Legal Notice Announcing the Start of the Public Comment Period**



The draft Housatonic Valley Metropolitan Planning Organization (HVMPO) 2027-2030 Transportation Improvement Program (TIP) is a dynamic list of all highway and public transit projects proposed to be undertaken utilizing Federal Highway Administration and Federal Transit Administration funding during federal fiscal years 2027-2030 within Bethel, Bridgewater, Brookfield, Danbury, New Fairfield, New Milford, Newtown, Redding, Ridgefield, and Sherman. The draft TIP is being updated and will be considered for endorsement at the HVMPO meeting on May 21, 2026. It is being circulated beforehand to ensure that community concerns are properly included. In accordance with the WestCOG Public Involvement Plan, HVMPO is initiating a public comment period which will begin at noon April 1, 2026 and conclude at noon on May 1, 2026.

Also considered for endorsement are the CT Department of Transportation (CTDOT) draft Air Quality Conformity Determinations for Ozone and Particulates. The draft TIP and draft Air Quality Conformity Determination documents are available for inspection at [westcog.org](http://westcog.org) beginning April 1, 2026. Persons with limited internet access may contact WestCOG by telephone: 475-323-2071, via email: [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) or mail the WestCOG office (1 Riverside Road, Sandy Hook, CT 06482) for assistance. Comments on the draft TIP or draft air quality conformity may be made by mail to the WestCOG office, email: [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) telephone: 475-323-2071 or at the following public information meetings:

**HVMPO Public Information Meeting: Tuesday April 21, 2026 from 6:30pm-7:30pm at the Danbury Library- 170 Main Street, Danbury CT 06810**

**Virtual Public Information Meeting: Thursday April 23, 2026 from 12pm-1pm over Zoom. Please go to [westcog.org](http://westcog.org) to access the meeting link.**

To register to make a comment at the public information meetings, please contact [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) and provide your name as well as the subject matter you are commenting on. Comments will be addressed on a first-come, first-served basis. For language assistance or other accommodations, contact Western Connecticut Council of Governments at least five business days prior to the meeting at [help@westcog.org](mailto:help@westcog.org)

CTDOT's draft 2027-2030 Statewide Transportation Improvement Program (STIP) will be available for review for a 30-day public comment period from Wednesday May 13, 2026 through Friday, June 12, 2026. Draft documents can be viewed at <https://www.ct.gov/dot/STIP>. Comments can be submitted to [DOT.STIPComments@ct.gov](mailto:DOT.STIPComments@ct.gov) or mailed to: Rose Etuka, 2800 Berlin Turnpike P.O. Box 317546, Newington, Connecticut 06131-7546.

**AVISO LEGAL Anunciando o Início do Período de Comentários Públicos**

A versão preliminar do Programa de Melhoria de Transporte (TIP) 2027-2030 da Organização Metropolitana de Planejamento do Vale Housatonic (HVMPO) é uma lista dinâmica de todos os projetos de rodovias e transporte público propostos para serem realizados com financiamento da Federal Highway Administration e da Federal Transit Administration durante os anos fiscais federais de 2027 a 2030 nos municípios de Bethel, Bridgewater, Brookfield, Danbury, New Fairfield, New Milford, Newtown, Redding, Ridgefield e Sherman. A versão preliminar do TIP está sendo atualizada e será considerada para aprovação na reunião da HVMPO em 21 de maio de 2026. Ela está sendo divulgada antecipadamente para garantir que as preocupações da comunidade sejam devidamente incluídas. De acordo com o Plano de Envolvimento Público da WestCOG, a HVMPO está iniciando um período de comentários públicos que começará ao meio-dia de 1º de abril de 2026 e terminará ao meio-dia de 1º de maio de 2026.

Também serão consideradas para aprovação as versões preliminares das Determinações de Conformidade de Qualidade do Ar do Departamento de Transporte de Connecticut (CTDOT) para Ozônio e Partículas. A versão preliminar do TIP e os documentos de Determinação de Conformidade de Qualidade do Ar estarão disponíveis para consulta em [westcog.org](http://westcog.org) a partir de 1º de abril de 2026. Pessoas com acesso limitado à internet podem entrar em contato com a WestCOG por telefone: 475-323-2071, por e-mail: [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) ou por correio no escritório da WestCOG (1 Riverside Road, Sandy Hook, CT 06482) para assistência. Comentários sobre a versão preliminar do TIP ou sobre a conformidade da qualidade do ar podem ser enviados por correio ao escritório da WestCOG, por e-mail: [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org), por telefone: 475-323-2071 ou nas seguintes reuniões públicas de informação:

**Reunião Pública de Informação da HVMPO: terça-feira, 21 de abril de 2026, das 18h30 às 19h30, na Biblioteca de Danbury – 170 Main Street, Danbury, CT 06810**

**Reunião Pública Virtual de Informação: quinta-feira, 23 de abril de 2026, das 12h às 13h, via Zoom. Acesse [westcog.org](http://westcog.org) para obter o link da reunião.**

To register to make a comment at the public information meetings, please contact [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) and provide your name as well as the subject matter you are commenting on. Comments will be addressed on a first-come, first-served basis. For language assistance or other accommodations, contact Western Connecticut Council of Governments at least five business days prior to the meeting at [help@westcog.org](mailto:help@westcog.org)

A versão preliminar do Programa Estadual de Melhoria de Transporte (STIP) 2027-2030 do CTDOT estará disponível para revisão durante um período de comentários públicos de 30 dias, de quarta-feira, 13 de maio de 2026, até sexta-feira, 12 de junho de 2026. Os documentos podem ser consultados em <https://www.ct.gov/dot/STIP>. Comentários podem ser enviados para [DOT.STIPComments@ct.gov](mailto:DOT.STIPComments@ct.gov) ou por correio para: Rose Etuka, 2800 Berlin Turnpike, P.O. Box 317546, Newington, Connecticut 06131-7546.

**AVISO LEGAL Anunciando el Inicio del Período de Comentarios Públicos**

La versión preliminar del Programa de Mejora del Transporte (TIP) 2027-2030 de la Organización Metropolitana de Planificación del Valle Housatonic (HVMPO) es una lista dinámica de todos los proyectos de carreteras y transporte público propuestos para ser ejecutados utilizando financiamiento de la Federal Highway Administration y la Federal Transit Administration durante los años fiscales federales 2027 a 2030 en Bethel, Bridgewater, Brookfield, Danbury, New Fairfield, New Milford, Newtown, Redding, Ridgefield y Sherman. La versión preliminar del TIP está siendo actualizada y será considerada para su aprobación en la reunión de la HVMPO el 21 de mayo de 2026. Se difunde previamente para garantizar que las preocupaciones de la comunidad sean debidamente incluidas. De acuerdo con el Plan de Participación Pública de WestCOG, la HVMPO inicia un período de comentarios públicos que comenzará al mediodía del 1 de abril de 2026 y finalizará al mediodía del 1 de mayo de 2026.

También se considerarán para su aprobación las versiones preliminares de las Determinaciones de Conformidad de Calidad del Aire del Departamento de Transporte de Connecticut (CTDOT) para ozono y partículas. La versión preliminar del TIP y los documentos de Determinación de Conformidad de Calidad del Aire estarán disponibles para revisión en [westcog.org](http://westcog.org) a partir del 1 de abril de 2026. Las personas con acceso limitado a internet pueden comunicarse con WestCOG por teléfono: 475-323-2071, por correo electrónico: [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) o por correo postal a la oficina de WestCOG (1 Riverside Road, Sandy Hook, CT 06482) para recibir asistencia. Los comentarios sobre la versión preliminar del TIP o sobre la conformidad de calidad del aire pueden enviarse por correo a la oficina de WestCOG, por correo electrónico: [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org), por teléfono: 475-323-2071 o en las siguientes reuniones públicas informativas:

**Reunión Pública Informativa de la HVMPO: martes 21 de abril de 2026, de 18:30 a 19:30, en la Biblioteca de Danbury – 170 Main Street, Danbury, CT 06810**

**Reunión Pública Informativa Virtual: jueves 23 de abril de 2026, de 12:00 a 13:00, vía Zoom. Visite [westcog.org](http://westcog.org) para acceder al enlace de la reunión.**

Para registrarse y realizar un comentario en las reuniones públicas informativas, comuníquese con [plan@westcog.org](mailto:plan@westcog.org) y proporcione su nombre, así como el tema sobre el cual desea comentar. Los comentarios serán atendidos por orden de llegada. Para asistencia en el idioma u otras adaptaciones, comuníquese con el Western Connecticut Council of Governments al menos cinco días hábiles antes de la reunión al correo [help@westcog.org](mailto:help@westcog.org).

La versión preliminar del Programa Estatal de Mejora del Transporte (STIP) 2027-2030 del CTDOT estará disponible para revisión durante un período de comentarios públicos de 30 días, desde el miércoles 13 de mayo de 2026 hasta el viernes 12 de junio de 2026. Los documentos pueden consultarse en <https://www.ct.gov/dot/STIP>. Los comentarios pueden enviarse a [DOT.STIPComments@ct.gov](mailto:DOT.STIPComments@ct.gov) o por correo a: Rose Etuka, 2800 Berlin Turnpike P.O. Box 317546, Newington, Connecticut 06131-7546.

## CT PAID LEAVE

# CT Paid Leave's Community Education Coordinators Provide Hands-On Assistance

By Jessica Vargas

In 2024, CT Paid Leave launched our Community Education Coordinators (CEC) initiative with the goal of increasing outreach and education to communities and workers across the state of Connecticut. Our Community Education Coordinators are non-profits, community organizations, and service providers who can provide culturally sensitive and language specific support to those who are applying for CT Paid Leave benefits.

As of March 2026, CT Paid Leave has partnered with 10 organizations throughout the state who serve in the role of CECs. These partners are able to provide in-person or over the phone application assistance, can answer questions about how the program works, assist businesses and employers with registering for the program and complying with program obligations, and more.

Each organization has established specific methods of providing support to their communities.

**Center for Latino Progress:** 95-97 Park Street, Hartford. CT Paid Leave assistance is available in person on Fridays from 9am to 3pm and over the phone Monday -Thursday from 9am to 12pm. Call (860) 247-32277.

**Central CT Chambers of Commerce:** 440 N. Main Street, Bristol. To schedule an appointment for application assistance, call Katie D'Agostino at (860)584-4726 or email her at k.dagostino@centralctchambers.org.

**Community Action Agency of New Haven:** 419 Whalley Ave, New Haven. For application assistance, stop in during open office hours Monday – Friday from 9am to 5pm. Or, schedule an appointment by calling Myriam Zerrouki at (203) 859-6632.

**Community Renewal Team:** 555 Windsor St, Hartford. For application assistance, call (860) 560-5600 or submit a Contact form ([www.crtct.org/contact](http://www.crtct.org/contact)) to schedule an appointment on Tuesdays or Fri-

days from 9am to 2pm.

**CT Alliance to End Sexual Violence:** The CT Alliance to End Sexual Violence is a statewide coalition of sexual assault crisis programs and is comprised of nine member centers. Centers are located in Stamford, Waterbury, Danbury, Milford, Torrington, Bridgeport, Willimantic, New London, Meriden, New Haven, Guilford, Middletown, and New Britain. For application assistance, reach out to schedule an appointment. For English, call 1-888-999-5545. For Spanish, call 1-888-568-8332.

**Greater Bridgeport Area Prevention Program:** 1470 Barnum Ave, Bridgeport. For application assistance, call (203) 409-5885, or email [zsimpson@gbapp.org](mailto:zsimpson@gbapp.org) to schedule an appointment Monday – Friday between 9am and 4pm.

**Make the Road CT:** 885 Wethersfield Ave, Hartford and 87 Washington Ave, Bridgeport. For application assistance in English, email [\[ketheroadct.org\]\(http://ketheroadct.org\). For application assistance in Spanish, email \[yorelys.cardenas@maketheroadct.org\]\(mailto:yorelys.cardenas@maketheroadct.org\).](mailto:yajaira.garay@ma-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

**The New American Dream Foundation:** 57 North Street, Suite 107, Danbury. For application assistance in English or Spanish, schedule an appointment by calling (475) 296-3559, or book online at <https://www.thenewamericandreamfoundation.org/book-online>.

**Southwestern CT Agency on Aging:** 1000 Lafayette Blvd, 9th Floor, Bridgeport. For application assistance, contact the CHOICES department at the Southwestern CT Agency on Aging at 1-800-994-9422 or email [info@swcaa.org](mailto:info@swcaa.org).

**Windham Region Chamber of Commerce:** 47 Crescent St, Willimantic. For application assistance, call (860) 423-6389 to schedule an appointment.

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

### PORTUGUÊS

## Coordenadores de Educação Comunitária do CT Paid Leave Oferecem Assistência Prática

Em 2024, o CT Paid Leave lançou a iniciativa Coordenadores de Educação Comunitária (CEC) com o objetivo de ampliar o alcance e a educação para comunidades e trabalhadores em todo o estado de Connecticut. Os Coordenadores de Educação Comunitária são organizações sem fins lucrativos, organizações comunitárias e prestadores de serviços que oferecem suporte culturalmente sensível e em idiomas específicos para pessoas que estão solicitando os Benefícios de Reposição de Renda do CT Paid Leave.

Até março de 2026, o CT Paid Leave firmou parceria com 10 organizações em todo o estado que atuam como CECs. Esses parceiros oferecem assistência na solicitação

dos benefícios presencialmente ou por telefone, respondem perguntas sobre o funcionamento do programa, auxiliam empresas e empregadores no registro no programa e no cumprimento de suas obrigações, entre outros serviços.

Cada organização estabeleceu formas específicas de oferecer suporte às suas comunidades.

**Center for Latino Progress:** 95-97 Park Street, Hartford. Assistência do CT Paid Leave disponível presencialmente às sextas-feiras, das 9h às 15h, e por telefone de segunda a quinta-feira, das 9h às 12h. Ligue para (860) 247-32277.

**Central CT Chambers of Commerce:** 440 N. Main Street, Bristol. Para agendar assistência na solicitação, entre em contato com Katie

D'Agostino pelo telefone (860) 584-4726 ou pelo e-mail [k.dagostino@centralctchambers.org](mailto:k.dagostino@centralctchambers.org).

**Community Action Agency of New Haven:** 419 Whalley Ave, New Haven. Para assistência na solicitação, compareça durante o horário de atendimento de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, ou agende um horário ligando para Myriam Zerrouki no número (203) 859-6632.

**Community Renewal Team:** 555 Windsor St, Hartford. Para assistência na solicitação, ligue para (860) 560-5600 ou envie um formulário de contato ([www.crtct.org/contact](http://www.crtct.org/contact)) para agendar um atendimento às terças ou sextas-feiras, das 9h às 14h.

**CT Alliance to End Sexual Vio-**

**lence:** A CT Alliance to End Sexual Violence é uma coalizão estadual de programas de atendimento a vítimas de violência sexual e é composta por nove centros membros.

Os centros estão localizados em Stamford, Waterbury, Danbury, Milford, Torrington, Bridgeport, Willimantic, New London, Meriden, New Haven, Guilford, Middletown e New Britain. Para assistência na solicitação, entre em contato para agendar um atendimento. Para atendimento em inglês, ligue para 1-888-999-5545. Para atendimento em espanhol, ligue para 1-888-568-8332.

**Greater Bridgeport Area Prevention Program:** 1470 Barnum Ave, Bridgeport. Para assistência na solicitação, ligue para (203)

# CT PAID LEAVE

409-5885 ou envie um e-mail para [zsimpson@gbapp.org](mailto:zsimpson@gbapp.org) para agendar um atendimento de segunda a sexta-feira, entre 9h e 16h.

**Make the Road CT:** 885 Wethersfield Ave, Hartford, e 87 Washington Ave, Bridgeport. Para assistência na solicitação em inglês, envie um e-mail para [yajaira.garay@maketheroadct.org](mailto:yajaira.garay@maketheroadct.org). Para assistên-

cia na solicitação em espanhol, envie um e-mail para [yorelys.cardenas@maketheroadct.org](mailto:yorelys.cardenas@maketheroadct.org).

**The New American Dream Foundation:** 57 North Street, Suite 107, Danbury.

Para assistência na solicitação em inglês ou espanhol, ligue para (475) 296-3559 para agendar um atendimento ou agende on-line em

<https://www.thenewamericandreamfoundation.org/book-online>.

**Southwestern CT Agency on Aging:** 1000 Lafayette Blvd, 9º andar, Bridgeport.

Para assistência na solicitação, entre em contato com o departamento CHOICES pelo telefone 1-800-994-9422 ou pelo e-mail [info@swcaa.org](mailto:info@swcaa.org).

**Windham Region Chamber of Commerce:** 47 Crescent St, Willimantic. Para assistência na solicitação, ligue para (860) 423-6389 para agendar um atendimento.

*Este artigo foi escrito por Jessica Vargas, Diretora de Marketing e Comunicação do CT Paid Leave.*

ESPAÑOL

## Coordinadores de Educación Comunitaria de CT Paid Leave Brindan Asistencia Práctica



**E**n 2024, CT Paid Leave lanzó la iniciativa Community Education Coordinators (CEC) con el objetivo de ampliar el alcance y la educación para comunidades y trabajadores en todo el estado de Connecticut. Los Coordinadores de Educación Comunitaria son organizaciones sin fines de lucro, organizaciones comunitarias y proveedores de servicios que ofrecen apoyo culturalmente sensible y en idiomas específicos a quienes están solicitando los Beneficios de Reposición de Ingresos de CT Paid Leave.

Hasta marzo de 2026, CT Paid Leave se ha asociado con 10 organizaciones en todo el estado que cumplen el rol de CEC.

Estos aliados brindan asistencia con las solicitudes de beneficios de forma presencial o por teléfono, responden preguntas sobre el funcionamiento del programa, ayudan a empresas y empleadores a registrarse en el programa y a cumplir con sus obligaciones, entre otros servicios.

Cada organización ha estableci-

do métodos específicos para brindar apoyo a sus comunidades.

**Center for Latino Progress:** 95-97 Park Street, Hartford. Asistencia de CT Paid Leave disponible de forma presencial los viernes de 9:00 a 15:00 y por teléfono de lunes a jueves de 9:00 a 12:00. Llame al (860) 247-32277.

**Central CT Chambers of Commerce:** 440 N. Main Street, Bristol. Para agendar asistencia con la solicitud, comuníquese con Katie D'Agostino al (860) 584-4726 o por correo electrónico a [k.dagostino@centralctchambers.org](mailto:k.dagostino@centralctchambers.org).

**Community Action Agency of New Haven:** 419 Whalley Ave, New Haven. Para asistencia con la solicitud, acuda durante el horario de oficina de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 o agende una cita llamando a Myriam Zerrouki al (203) 859-6632.

**Community Renewal Team:** 555 Windsor St, Hartford. Para asistencia con la solicitud, llame al (860) 560-5600 o complete un formulario de contacto ([www.crtct.org/contact](http://www.crtct.org/contact)) para agendar una cita

los martes o viernes de 9:00 a 14:00.

**CT Alliance to End Sexual Violence:** La CT Alliance to End Sexual Violence es una coalición estatal de programas de atención a víctimas de violencia sexual y está compuesta por nueve centros miembros.

Los centros están ubicados en Stamford, Waterbury, Danbury, Milford, Torrington, Bridgeport, Willimantic, New London, Meriden, New Haven, Guilford, Middletown y New Britain.

Para asistencia con la solicitud, comuníquese para agendar una cita. Para inglés, llame al 1-888-999-5545. Para español, llame al 1-888-568-8332.

**Greater Bridgeport Area Prevention Program:** 1470 Barnum Ave, Bridgeport. Para asistencia con la solicitud, llame al (203) 409-5885 o envíe un correo electrónico a [zsimpson@gbapp.org](mailto:zsimpson@gbapp.org) para agendar una cita de lunes a viernes entre 9:00 y 16:00.

**Make the Road CT:** 885 Wethersfield Ave, Hartford y 87 Washington Ave, Bridgeport. Para asistencia con la solicitud en inglés, envíe un

correo electrónico a [yajaira.garay@maketheroadct.org](mailto:yajaira.garay@maketheroadct.org). Para asistencia con la solicitud en español, envíe un correo electrónico a [yorelys.cardenas@maketheroadct.org](mailto:yorelys.cardenas@maketheroadct.org).

**The New American Dream Foundation:** 57 North Street, Suite 107, Danbury. Para asistencia con la solicitud en inglés o español, llame al (475) 296-3559 para agendar una cita o agende en línea en <https://www.thenewamericandreamfoundation.org/book-online>.

**Southwestern CT Agency on Aging:** 1000 Lafayette Blvd, 9º piso, Bridgeport. Para asistencia con la solicitud, comuníquese con el departamento CHOICES al 1-800-994-9422 o al correo electrónico [info@swcaa.org](mailto:info@swcaa.org).

**Windham Region Chamber of Commerce:** 47 Crescent St, Willimantic. Para asistencia con la solicitud, llame al (860) 423-6389 para agendar una cita.

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

## SCORE

# Stewardship in Nonprofits: What It Means and Why It Matters

Kathryn Hebert | Chairman Community Development | Certified Mentor Score Western CT Chapter

**W**hat does stewardship really mean in a nonprofit organization?

At its core, stewardship is the responsible, ethical, and effective management of the resources entrusted to an organization, especially donor contributions. But beyond dollars and cents, true stewardship is about building lasting, mutually beneficial relationships with supporters, partners, and the broader community. It's about trust, accountability, and shared purpose.

Recently, I was asked by a project leader from an international nonprofit to advise on how to structure teams around stewardship. The request got me thinking about what makes stewardship successful, not just in theory, but in practice. Here are some key elements and strategies to consider when developing stewardship-focused committees or leadership groups.

## Core Elements of a

### Stewardship-Driven Team

- Clarity and Purpose:

Define why the team exists and what it aims to achieve. Tie everything back to the mission, vision,

and values of the organization.

- Strategic Planning:

Outline your goals, desired outcomes, and a realistic timeline. A stewardship committee needs structure, for example, a roadmap with defined actions and deadlines.

- Development and Value Creation:

Stewardship is not just about maintaining relationships but nurturing them. Create value for all parties involved: donors, volunteers, staff, and beneficiaries.

- Human Connection:

Prioritize one-on-one engagement, authentic conversations, and storytelling. Meet committee members where they are. Hear their stories and tell yours.

- Growth Mindset and Flexibility:

Encourage innovation, learning, and openness. Use the full suite of tools available—technology, communications, analytics—but never forget the power of the personal touch.

- Strong Communication and Accountability:

Consistency is key. Schedule

regular check-ins, provide resources, assign roles, and always follow up. Recognize contributions and celebrate successes.

## Leadership and Stewardship Culture

To create an organization rooted in stewardship, leadership must go beyond task management. It requires cultivating a conscience-led culture, one based on:

- Integrity and Empathy:

Inspire with authenticity and foster environments in which people feel seen, heard, and empowered.

- Collaboration and Belonging:

Stewardship thrives in spaces where transparency and shared values are not just encouraged but celebrated.

- Purpose Beyond Profit:

True motivation in a nonprofit setting comes from contributing to something larger than oneself. Stewardship helps connect the “why” to the “how.”

- Stakeholder Impact:

Stewardship expands the definition of success to include impact across all stakeholder groups—not

just financial donors, but volunteers, staff, and the communities served.

## Common Challenges

While the concept sounds simple, stewardship is not without its challenges, especially when working with passionate volunteers or limited resources. That's where strong, vision-aligned leadership makes a difference:

- Reiterate the mission and goals regularly.
- Align individual tasks with the bigger picture.
- Ensure every committee member understands the value of their role and how it contributes to the organization's success.

## Final Thought

Stewardship is more than donor relations; it's a mindset and an organizational culture. When done right, it creates a foundation of trust, deepens engagement, and amplifies impact.

In a world where resources are limited and needs are great, it's not just about how much you have; it's about how you take care of what you've been given.

## PORTUGUÊS

# Stewardship em Organizações Sem Fins Lucrativos: O Que Significa e Por Que Importa

**O**que realmente significa stewardship em uma organização sem fins lucrativos?

Em sua essência, stewardship refere-se à gestão responsável, ética e eficaz dos recursos confiados a uma organização — especialmente as contribuições de doadores. No entanto, vai além de valores financeiros. Trata-se de construir relacionamentos duradouros e mutuamente benéficos com apoiadores, parceiros e a comunidade em geral. Envolve confiança, responsabilidade e propósito compartilhado.

Recentemente, fui procurada por um líder de projeto de uma organização internacional sem fins

lucrativos para aconselhar sobre como estruturar equipes voltadas para stewardship. Esse pedido me levou a refletir sobre o que torna essa prática bem-sucedida — não apenas na teoria, mas na prática. A seguir, estão alguns elementos e estratégias essenciais a considerar ao desenvolver comitês ou grupos de liderança focados em stewardship.

## Elementos Fundamentais de uma Equipe Orientada por Stewardship

- Clareza e Propósito:

Defina por que a equipe existe e o que pretende alcançar. Conecte tudo à missão, visão e valores da organização.

- Planejamento Estratégico:

Estabeleça objetivos, resultados esperados e um cronograma realista. Um comitê de stewardship precisa de estrutura — um plano com ações e prazos definidos.

- Desenvolvimento e Geração de Valor:

Stewardship não se trata apenas de manter relacionamentos, mas de cultivá-los. Gere valor para todas as partes envolvidas - doadores, voluntários, equipe e beneficiários.

- Conexão Humana:

Priorize interações individuais, conversas autênticas e o uso de narrativas. Encontre os membros do comitê onde eles estão. Ouça suas

histórias — e compartilhe a sua.

- Mentalidade de Crescimento e Flexibilidade:

Incentive inovação, aprendizado e abertura. Utilize todas as ferramentas disponíveis — tecnologia, comunicação, análise de dados — sem perder o valor do contato humano.

- Comunicação Eficaz e Responsabilidade:

A consistência é essencial. Agende reuniões regulares, forneça recursos, defina funções e sempre faça acompanhamentos. Reconheça contribuições e celebre conquistas.

## Liderança e Cultura de Stewardship

# SCORE

Para criar uma organização baseada em stewardship, a liderança precisa ir além da gestão de tarefas. É necessário cultivar uma cultura guiada por valores, baseada em:

- Integridade e Empatia:

Inspire com autenticidade e promova ambientes onde as pessoas se sintam vistas, ouvidas e valorizadas.

- Colaboração e Pertencimento:

Stewardship prospera em ambientes onde a transparência e os valores compartilhados são incentivados e celebrados.

- Propósito Além do Lucro:

A verdadeira motivação em organizações sem fins lucrativos vem da contribuição para algo maior do que o indivíduo. Stewardship conecta o “porquê” ao “como”.

- Impacto para as Partes Interessadas:

Stewardship amplia a definição de sucesso para incluir impacto em todos os públicos envolvidos — não apenas doadores financeiros, mas também voluntários, equipe e comunidades atendidas.

## Desafios Comuns

Embora o conceito pareça simples, stewardship apresenta desafios — especialmente ao trabalhar com voluntários engajados ou recursos limitados. É nesse contexto que uma liderança forte e alinhada à visão faz a diferença:

- Reforce regularmente a missão e os objetivos.
- Alinhe as tarefas individuais com o propósito maior.
- Garanta que cada membro do comitê compreenda o valor de seu

papel e sua contribuição para o sucesso da organização.

## Reflexão Final

Stewardship vai além das relações com doadores — é uma mentalidade e uma cultura organizacional. Quando bem aplicada, cria uma base de confiança, fortalece o engajamento e amplia o impacto. Em um mundo onde os recursos são limitados e as necessidades são grandes, não se trata apenas do quanto você tem, mas de como cuida do que recebeu.

ESPAÑOL

# Stewardship en Organizaciones Sin Fines de Lucro: Qué Significa y Por Qué Importa

Qué significa realmente stewardship en una organización sin fines de lucro?

En esencia, stewardship se refiere a la gestión responsable, ética y eficaz de los recursos confiados a una organización, especialmente las contribuciones de donantes. Sin embargo, va más allá de lo económico. Se trata de construir relaciones duraderas y mutuamente beneficiosas con colaboradores, aliados y la comunidad en general. Implica confianza, responsabilidad y un propósito compartido.

Recientemente, un líder de proyecto de una organización internacional sin fines de lucro me pidió asesoría sobre cómo estructurar equipos enfocados en stewardship. Esta solicitud me llevó a reflexionar sobre qué hace que esta práctica sea exitosa, no solo en teoría, sino en la práctica. A continuación, se presentan algunos elementos y estrategias clave a considerar al desarrollar comités o grupos de liderazgo enfocados en stewardship.

## Elementos Fundamentales de un Equipo Impulsado por Stewardship

- Claridad y Propósito:

Defina por qué existe el equipo y qué busca lograr. Vincule todo con la misión, visión y valores de la organización.

- Planificación Estratégica:

Establezca objetivos, resultados esperados y un cronograma realista. Un comité de stewardship necesita estructura: una hoja de ruta con acciones y plazos definidos.



- Desarrollo y Generación de Valor:

Stewardship no se trata solo de mantener relaciones, sino de cultivarlas. Genere valor para todas las partes involucradas: donantes, voluntarios, personal y beneficiarios.

- Conexión Humana:

Priorice la interacción individual, las conversaciones auténticas y la narrativa. Encuentre a los miembros del comité donde se encuentran. Escuche sus historias y comparta la suya.

- Mentalidad de Crecimiento y Flexibilidad:

Fomente la innovación, el aprendizaje y la apertura. Utilice todas las herramientas disponibles — tecnología, comunicación y análisis de datos — sin perder de vista el valor del contacto personal.

- Comunicación y Rendición de Cuentas:

La consistencia es clave. Pro-

grame reuniones regulares, proporcione recursos, asigne roles y dé seguimiento siempre. Reconozca las contribuciones y celebre los logros.

## Liderazgo y Cultura de Stewardship

Para crear una organización basada en stewardship, el liderazgo debe ir más allá de la gestión de tareas. Requiere cultivar una cultura guiada por valores, basada en:

- Integridad y Empatía:

Inspire con autenticidad y fomente entornos donde las personas se sientan vistas, escuchadas y empoderadas.

- Colaboración y Sentido de Pertenencia:

Stewardship prospera en espacios donde la transparencia y los valores compartidos no solo se fomentan, sino que también se celebran.

- Propósito Más Allá del Lucro:

La verdadera motivación en una organización sin fines de lucro

proviene de contribuir a algo más grande que uno mismo. Stewardship ayuda a conectar el “por qué” con el “cómo”.

- Impacto en los Actores Clave:

Stewardship amplía la definición de éxito para incluir el impacto en todos los grupos involucrados, no solo en los donantes financieros, sino también en los voluntarios, el personal y las comunidades atendidas.

## Desafíos Comunes

Aunque el concepto puede parecer sencillo, stewardship no está exento de desafíos, especialmente al trabajar con voluntarios comprometidos o con recursos limitados. Es en este contexto donde un liderazgo sólido y alineado con la visión marca la diferencia:

- Reitere la misión y los objetivos de manera constante.

- Alinee las tareas individuales con el panorama general.

- Asegure que cada miembro del comité comprenda el valor de su rol y cómo contribuye al éxito de la organización.

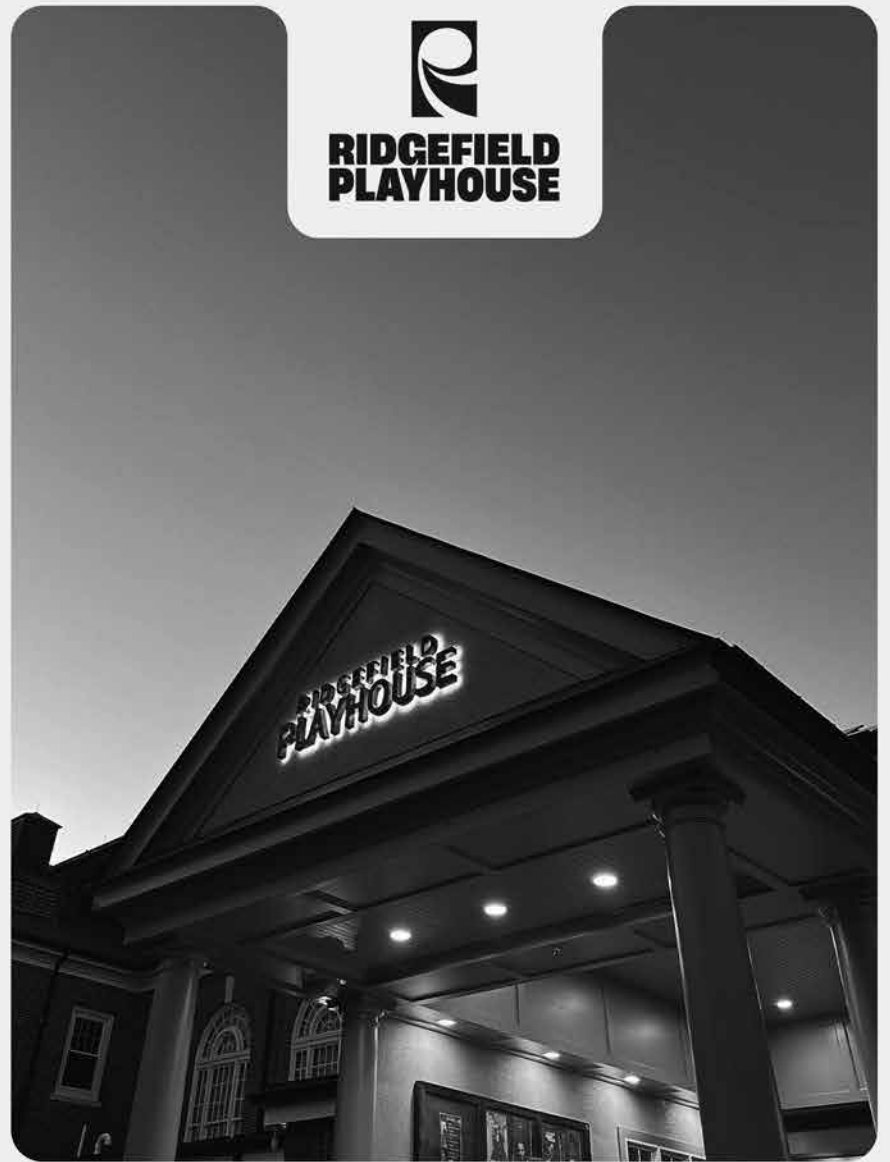
## Reflexión Final

Stewardship es más que la relación con los donantes: es una mentalidad y una cultura organizacional. Cuando se aplica correctamente, crea una base de confianza, fortalece el compromiso y amplifica el impacto. En un mundo donde los recursos son limitados y las necesidades son grandes, no se trata solo de cuánto se tiene, sino de cómo se cuida lo que se ha recibido.

# 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



## A SUA PROPRIEDADE DE ALUGUEL ESTÁ PROTEGIDA?

Ser locatário tem os seus desafios. Você quer ter certeza de que tudo pelo qual trabalhou tão arduamente não está em risco. Proteger seu imóvel contra danos e você contra responsabilidades pessoais e legais faz do Seguro Aluguel um investimento inteligente.



**HODGE**  
INSURANCE  
Agency, Inc.

Visite nossa agência e fale com um dos agentes no seu idioma Inglês, Português ou Espanhol.  
**LIGUE: (203) 792-2323**

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

## 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**

## NEWS

# Leaders Warn About the Impact of the SAVE Act in Connecticut

By Tribuna Staff



The proposed SAVE America Act would require Connecticut voters to show proof of U.S. citizenship to register, bring specific ID to vote, and take extra steps to update their registration—creating new obstacles for voters and new costs for towns, Secretary of the State Stephanie Thomas said Thursday.

The bill would significantly expand the job requirements of local election officials without providing municipalities or the state with needed training, support, or funding. Voters who move, change their name, or update their registration would be required to gather new documents and appear in person to complete those changes.

Secretary Thomas was joined by Governor Ned Lamont and Lieutenant Governor Susan Bysiewicz in outlining how the federal proposal would affect Connecticut voters, towns, and election administrators. She also posted a detailed Q&A about the SAVE Act's potential impact on Connecticut, at the Secretary of the State website, <https://portal.ct.gov/SOTS>.

Both she and the lieutenant governor cited the difficulties many

eligible voters would face if required to provide an unexpired U.S. passport, certified U.S. birth certificate specifically issued by a state or local vital records office, or one of the other forms of acceptable documentation before being able to register to vote, update their registration, or change their party affiliation.

In some Connecticut towns, it's not uncommon for as many as 20 percent of voters to make changes to their registration each month, highlighting how frequently voters move or update their information.

"This is not a photo ID requirement, it's a documentary proof of citizenship requirement—and that establishes a completely different standard for registration than what Connecticut voters are used to today," Secretary Thomas said. "Very few documents actually prove citizenship. And for many voters, locating or replacing those documents – and resolving differences between those records – is not as simple as it sounds."

"Only about half of Americans have a valid, unexpired passport," Secretary Thomas continued. "That means many voters may need to se-

cure documents they don't currently have in order to register or make changes to their registration."

The bill sets one set of rules to register to vote and another set of rules to cast a ballot—each with different documentation requirements and new administrative steps.

"For the life of me, I can't figure out why we're doing this. This feels like a solution looking for a problem," Governor Lamont said. "We want people to vote. I don't want to put up bureaucratic roadblocks that make it harder."

The bill would also require those who forget to bring their photo ID on Election Day to return within three days and present their ID in person for their ballot to count.

"As someone who served as the chief elections official for the state of Connecticut for 12 years, I am extremely concerned about the potential disenfranchisement of thousands of voters in our state who may not have the documentation required under this proposal," Lieutenant Governor Bysiewicz said.

Under the proposal, local election officials would take on new responsibilities, including reviewing and retaining citizenship docu-

mentation, resolving discrepancies across records, conducting ongoing verification using federal systems, and managing new absentee ballot documentation and notification requirements. The proposal also puts election officials at risk of facing civil or criminal penalties for being noncompliant, even if the error was unintentional.

These new duties and the increase in in-person visits would require additional staffing and training, particularly related to the shift in responsibilities from processing applications to reviewing documents and deciding if someone can register, Secretary Thomas said.

"Our concern is the burden this is going to place on municipalities—not only the costs, but also the staffing that will be required," added Brian O'Connor, public policy and advocacy director for the Connecticut Conference of Municipalities. "Connecticut's facing an affordability crisis, and a federal mandate like this will add to that."

The proposal would also require certified mail procedures, technology upgrades, and increased reliance on legal counsel to manage new liability associated with document re-

## NEWS

view and eligibility determinations—all of which would cost money.

“Our small towns are already seeing significant cost increases in delivering our critical services,” said Mary Calorio, president of the CT Council of Small Towns and regional town administrator for the Northeastern CT Council of

Governments.

“Whenever we have policy passed that doesn’t provide funding for the costs associated, that gets added to property taxes. There’s not another place to put it, there’s no door number three where we can get the funding.”

Updating voter registration

forms alone is estimated to cost approximately \$180,000 per year, reflecting the need to implement changes consistently across all 169 towns. “This bill assumes a level of staffing, infrastructure, and coordination that does not reflect how elections are actually administered in Connecticut,” Secretary Thomas

said.

“We would have no runway, no transition time, no training time, and no funding. That is not how you successfully implement changes to an election system.”

*Source:* Office The Secretary of the State of Connecticut

## PORTUGUÊS

## Líderes Alertam para o Impacto do SAVE Act em Connecticut

A proposta do SAVE America Act exigiria que eleitores de Connecticut comprovassem cidadania dos EUA para se registrar, apresentassem documentos específicos para votar e cumprissem etapas adicionais para atualizar seu registro, criando novos obstáculos para os eleitores e novos custos para os municípios, afirmou a secretária de Estado Stephanie Thomas.

O projeto de lei ampliaria significativamente as responsabilidades dos administradores eleitorais locais sem fornecer aos municípios ou ao estado o treinamento, o suporte ou o financiamento necessários. Eleitores que mudam de endereço, alteram o nome ou atualizam seu registro seriam obrigados a reunir novos documentos e comparecer pessoalmente para concluir essas alterações.

A secretária Thomas participou ao lado do governador Ned Lamont e da vice-governadora Susan Bysiewicz ao apresentar como a proposta federal afetaria eleitores, municípios e administradores eleitorais em Connecticut.

Ela também publicou uma sessão detalhada de perguntas e respostas sobre o impacto potencial do SAVE Act em Connecticut no site da Secretaria de Estado, <https://portal.ct.gov/SOTS>.

Tanto ela quanto a vice-governadora destacaram as dificuldades que muitos eleitores elegíveis enfrentariam caso fossem obrigados a apresentar um passaporte americano válido e não expirado, uma certidão de nascimento dos EUA certificada e emitida especificamente por um cartório estadual ou local de registros vitais, ou uma das outras formas de documentação aceitável

*“Apenas cerca de metade dos americanos possui um passaporte válido e não expirado”, continuou a secretária Thomas. “Isso significa que muitos eleitores podem precisar obter documentos que atualmente não possuem para se registrar ou fazer alterações em seu registro.”*

*O projeto estabelece um conjunto de regras para o registro eleitoral e outro para a votação.”*

antes de poderem se registrar para votar, atualizar seu registro ou alterar sua filiação partidária.

Em alguns municípios de Connecticut, não é incomum que até 20% dos eleitores façam alterações em seus registros a cada mês, o que evidencia a frequência com que os eleitores se mudam ou atualizam suas informações.

“Isso não é uma exigência de documento com foto, é uma exigência de comprovação documental de cidadania — e isso estabelece um padrão completamente diferente para o registro em relação ao que os eleitores de Connecticut estão acostumados hoje”, disse a secretária Thomas. “Muito poucos documentos realmente comprovam a cidadania. E, para muitos eleitores, localizar ou substituir esses documentos — e resolver inconsistências entre esses registros — não é tão simples quanto parece.”

“Apenas cerca de metade dos americanos possui um passaporte válido e não expirado”, continuou a secretária Thomas. “Isso significa que muitos eleitores podem precisar obter documentos que atualmente não possuem para se registrar ou fazer alterações em seu registro.”

O projeto estabelece um conjunto de regras para o registro eleitoral e outro para a votação — cada um com requisitos documentais distintos e novas etapas administrativas.

“Por mais que eu tente entender, não consigo ver por que estamos fazendo isso. Parece uma solução em busca de um problema”, disse o governador Lamont. “Queremos que as pessoas votem. Não quero criar barreiras burocráticas que dificultem isso.”

O projeto também exigiria que aqueles que se esquecerem de levar um documento com foto no dia da eleição retornem em até três dias e apresentem o documento pessoalmente para que seu voto seja contabilizado.

“Como alguém que atuou como principal autoridade eleitoral do estado de Connecticut por 12 anos, estou extremamente preocupada com a possível privação do direito de voto de milhares de eleitores em nosso estado que podem não ter a documentação exigida por essa proposta”, disse a vice-governadora Bysiewicz.

De acordo com a proposta, os administradores eleitorais locais assumiriam novas responsabilida-

des, incluindo revisar e manter documentos de cidadania, resolver discrepâncias entre registros, realizar verificações contínuas por meio de sistemas federais e gerenciar novos requisitos de documentação e notificação para votação por correspondência.

A proposta também expõe esses profissionais ao risco de penalidades civis ou criminais em caso de descumprimento, mesmo que o erro seja não intencional.

Essas novas responsabilidades e o aumento de atendimentos presenciais exigiriam mais pessoal e treinamento, especialmente devido à mudança de funções — do processamento de solicitações para a análise de documentos e a decisão sobre a elegibilidade para registro, afirmou a secretária Thomas.

“Nossa preocupação é o impacto que isso terá sobre os municípios — não apenas em termos de custos, mas também de pessoal necessário”, acrescentou Brian O’Connor, diretor de políticas públicas e defesa de interesses da Conferência de Municípios de Connecticut. “Connecticut enfrenta uma crise de custo de vida, e um mandato federal como esse só vai agravar a situação.”

A proposta também exigiria procedimentos com correspondência certificada, atualizações tecnológicas e maior dependência de assessoria jurídica para lidar com novas responsabilidades relacionadas à análise de documentos e à determinação de elegibilidade — tudo isso com custos adicionais.

“Nossas pequenas cidades já enfrentam aumentos significativos nos custos para oferecer serviços essenciais”, disse Mary Calorio, presidente do CT Council of Small Towns e

# NOTÍCIAS

administradora regional do Northeastern CT Council of Governments. “Sempre que uma política é aprovada sem prever financiamento para os custos associados, isso acaba sendo repassado para os impostos sobre propriedades. Não há outra alternativa, não existe uma

terceira opção de onde obter esses recursos.”

A atualização dos formulários de registro eleitoral, por si só, está estimada em aproximadamente US\$ 180.000 por ano, refletindo a necessidade de implementar mudanças de forma consistente nos

169 municípios do estado. “Este projeto parte do pressuposto de um nível de pessoal, infraestrutura e coordenação que não reflete como as eleições são realmente administradas em Connecticut”, disse a secretária Thomas.

“Não haveria prazo de adap-

tação, tempo de transição, tempo de treinamento nem financiamento. Não é assim que se implementam mudanças em um sistema eleitoral com sucesso.”

**Fonte:** Escritório da Secretária de Estado de Connecticut

ESPAÑOL

## Líderes Advierten Impacto del SAVE Act en Connecticut

La propuesta del SAVE America Act exigirá que los votantes de Connecticut presenten prueba de ciudadanía estadounidense para registrarse, lleven identificación específica para votar y cumplan pasos adicionales para actualizar su registro, creando nuevos obstáculos para los votantes y nuevos costos para los municipios, afirmó la secretaria de Estado Stephanie Thomas.

El proyecto de ley ampliará significativamente las responsabilidades de los administradores electorales locales sin proporcionar a los municipios ni al estado la capacitación, el apoyo o el financiamiento necesarios. Los votantes que cambien de domicilio, modifiquen su nombre o actualicen su registro deberán reunir nuevos documentos y presentarse en persona para completar estos cambios.

La secretaria Thomas participó junto al gobernador Ned Lamont y la vicegobernadora Susan Bysiewicz para explicar cómo la propuesta federal afectaría a los votantes, los municipios y los administradores electorales en Connecticut. También publicó una sección detallada de preguntas y respuestas sobre el impacto potencial del SAVE Act en Connecticut en el sitio web de la Secretaría de Estado, <https://portal.ct.gov/SOTS>.

Tanto ella como la vicegobernadora señalaron las dificultades que muchos votantes elegibles enfrentarían si se les exige presentar un pasaporte estadounidense válido y no vencido, un certificado de nacimiento estadounidense certificado y emitido específicamente por una oficina estatal o local de registros vitales, u otra forma de documentación aceptable antes de poder

registrarse para votar, actualizar su registro o cambiar su afiliación partidaria.

En algunos municipios de Connecticut, no es raro que hasta el 20% de los votantes realicen cambios en su registro cada mes, lo que evidencia la frecuencia con la que se mudan o actualizan su información.

“Esto no es un requisito de identificación con foto, es un requisito de prueba documental de ciudadanía, y eso establece un estándar completamente diferente para el registro en comparación con lo que los votantes de Connecticut están acostumbrados hoy”, dijo la secretaria Thomas. “Muy pocos documentos realmente prueban la ciudadanía. Y, para muchos votantes, localizar o reemplazar esos documentos y resolver inconsistencias entre esos registros no es tan sencillo como parece.”

“Solo alrededor de la mitad de los estadounidenses tiene un pasaporte válido y no vencido”, continuó la secretaria Thomas. “Eso significa que muchos votantes pueden necesitar obtener documentos que actualmente no tienen para registrarse o realizar cambios en su registro.”

El proyecto establece un conjunto de reglas para registrarse para votar y otro para emitir el voto, cada uno con requisitos documentales distintos y nuevos pasos administrativos.

“Por más que intento entenderlo, no logro ver por qué estamos haciendo esto. Esto parece una solución en busca de un problema”, dijo el gobernador Lamont. “Queremos que la gente vote. No quiero crear barreras burocráticas que dificulten eso.”

El proyecto también exigirá

que quienes olviden llevar su identificación con foto el día de las elecciones regresen dentro de tres días y la presenten en persona para que su voto sea contabilizado.

“Como alguien que se desempeñó como principal autoridad electoral del estado de Connecticut durante 12 años, estoy extremadamente preocupada por la posible privación del derecho al voto de miles de votantes en nuestro estado que pueden no contar con la documentación requerida bajo esta propuesta”, dijo la vicegobernadora Bysiewicz.

Bajo la propuesta, los administradores electorales locales asumirían nuevas responsabilidades, incluyendo revisar y conservar documentación de ciudadanía, resolver discrepancias entre registros, realizar verificaciones continuas mediante sistemas federales y gestionar nuevos requisitos de documentación y notificación para el voto ausente. La propuesta también expone a estos funcionarios al riesgo de enfrentar sanciones civiles o penales por incumplimiento, incluso si el error fue involuntario.

Estas nuevas responsabilidades y el aumento de visitas presenciales requerirían más personal y capacitación, especialmente debido al cambio de funciones, pasando del procesamiento de solicitudes a la revisión de documentos y la determinación de la elegibilidad para registrarse, afirmó la secretaria Thomas.

“Nuestra preocupación es la carga que esto representará para los municipios, no solo en costos, sino también en el personal que será necesario”, añadió Brian O’Connor, director de políticas públicas y defensa de intereses de la Conferencia de Municipios de Connecticut.

“Connecticut enfrenta una crisis de asequibilidad, y un mandato federal como este solo la agravará.”

La propuesta también exigirá procedimientos de correo certificado, actualizaciones tecnológicas y una mayor dependencia de asesoría legal para gestionar nuevas responsabilidades relacionadas con la revisión de documentos y la determinación de elegibilidad, todo lo cual implicará costos adicionales.

“Nuestros pequeños municipios ya enfrentan aumentos significativos en los costos de prestación de servicios esenciales”, dijo Mary Calorio, presidenta del CT Council of Small Towns y administradora regional del Northeastern CT Council of Governments. “Cada vez que se aprueba una política sin financiamiento para cubrir los costos asociados, estos se trasladan a los impuestos a la propiedad. No hay otra opción, no existe una tercera alternativa de dónde obtener esos recursos.”

La actualización de los formularios de registro de votantes, por sí sola, se estima en aproximadamente \$180,000 al año, reflejando la necesidad de implementar los cambios de manera uniforme en los 169 municipios del estado. “Este proyecto asume un nivel de personal, infraestructura y coordinación que no refleja cómo se administran realmente las elecciones en Connecticut”, dijo la secretaria Thomas.

“No habría tiempo de preparación, ni período de transición, ni tiempo de capacitación ni financiamiento. Así no se implementan con éxito los cambios en un sistema electoral.”

**Fonte:** Oficina de la Secretaria de Estado de Connecticut

## AGENDA

# Preservation Hall Jazz Band Brings New Orleans to Connecticut!

By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RPH

At a moment when musical streams are crossing with unprecedented frequency, it's important to remember that throughout its history, New Orleans has been the place where sounds and cultures from around the world converge, mingle, and resurface, transformed by the Crescent City's unique spirit and joie de vivre. Nowhere is that idea more vividly embodied than in the Preservation Hall Jazz Band, which has carried the torch of New Orleans music for more than 65 years, while continuing to push it forward as a living, evolving tradition.

PHJB brings that tradition for-

ward once again on *So It Is*. The album redefines what New Orleans music means today by drawing on a sonic continuum that reaches from the city's Afro-Cuban roots through its shared lineage with the Afrobeat of Fela Kuti and the Fire Music of Pharoah Sanders and John Coltrane, and into the present with artists the band has shared stages with from Coachella to Newport, including Stevie Wonder, Elvis Costello, the Grateful Dead, Beck, Foo Fighters, My Morning Jacket, and the Black Keys.

Thursday, June 4, 2026, at Ridgefield Playhouse. Get tickets at <https://ridgefieldplayhouse.org>.



### PORTUGUÊS

## Preservation Hall Jazz Band Traz Nova Orleans a Connecticut!

Em um momento em que as correntes musicais se cruzam com uma frequência sem precedentes, é essencial lembrar que, ao longo de sua história, Nova Orleans tem sido o ponto onde sons e culturas de todo o mundo convergem, se misturam e ressurgem, transformados pelo espírito inimitável e pela joie de vivre (expressão francesa que significa

alegria de viver) da Crescent City. Em nenhum lugar essa ideia se manifesta de forma mais vívida do que na Preservation Hall Jazz Band, que mantém viva a tradição musical de Nova Orleans há mais de 65 anos, ao mesmo tempo em que a projeta com entusiasmo para o futuro, lembrando que a história que o grupo foi criado para preservar é uma história viva e pulsante.

A PHJB leva essa tradição adiante mais uma vez em *So It Is*. O álbum redefine o que significa a música de Nova Orleans hoje ao explorar uma continuidade sonora que remonta às raízes afro-cubanas da cidade, passa por sua ancestralidade comum com o afrobeat de Fela Kuti e a Fire Music de Pharoah Sanders e John Coltrane, e avança até artistas contemporâneos com os quais

a PHJB já compartilhou palcos em festivais como Coachella e Newport, incluindo lendas como Stevie Wonder, Elvis Costello e Grateful Dead, além de nomes atuais como Beck, Foo Fighters, My Morning Jacket e Black Keys.

Quinta-feira, 4 de junho de 2026, no Ridgefield Playhouse. Garanta seu ingresso em <https://ridgefieldplayhouse.org>.

### ESPAÑOL

## Preservation Hall Jazz Band Lleva Nueva Orleans a Connecticut

En un momento en que las corrientes musicales se cruzan con una frecuencia sin precedentes, es fundamental recordar que, a lo largo de su historia, Nueva Orleans ha sido el punto donde sonidos y culturas de todo el mundo convergen, se mezclan y resurgen, transformados por el espíritu inimitable y la joie de vivre (expresión francesa que significa alegría de vi-

vir) de la Crescent City. En ningún lugar esta idea se expresa con mayor claridad que en Preservation Hall Jazz Band, que ha mantenido viva la tradición musical de Nueva Orleans durante más de 65 años, al mismo tiempo que la impulsa con entusiasmo hacia el futuro, recordando que la historia que fue creada para preservar es una historia viva y en constante evolución.

PHJB lleva esta tradición adelante una vez más en *So It Is*. El álbum redefine lo que significa la música de Nueva Orleans en la actualidad al explorar una continuidad sonora que se remonta a las raíces afro-cubanas de la ciudad, pasa por su parentesco con el afrobeat de Fela Kuti y la Fire Music de Pharoah Sanders y John Coltrane, y avanza hacia artistas contemporâneos con quie-

nes PHJB ha compartido escenarios en festivales como Coachella y Newport, incluyendo leyendas como Stevie Wonder, Elvis Costello y Grateful Dead, así como referentes actuales como Beck, Foo Fighters, My Morning Jacket y Black Keys.

Jueves, 4 de junio de 2026, en Ridgefield Playhouse. Obtenga su entrada en <https://ridgefieldplayhouse.org>.



BMW OF  
RIDGEFIELD

# DONDE LA EXPERIENCIA SE SIENTE PERSONAL.

Soporte en español y una experiencia clara  
y cómoda de principio a fin.



746 Danbury Road, Ridgefield, CT | 203-438-0471

CT Paid Leave dá a você

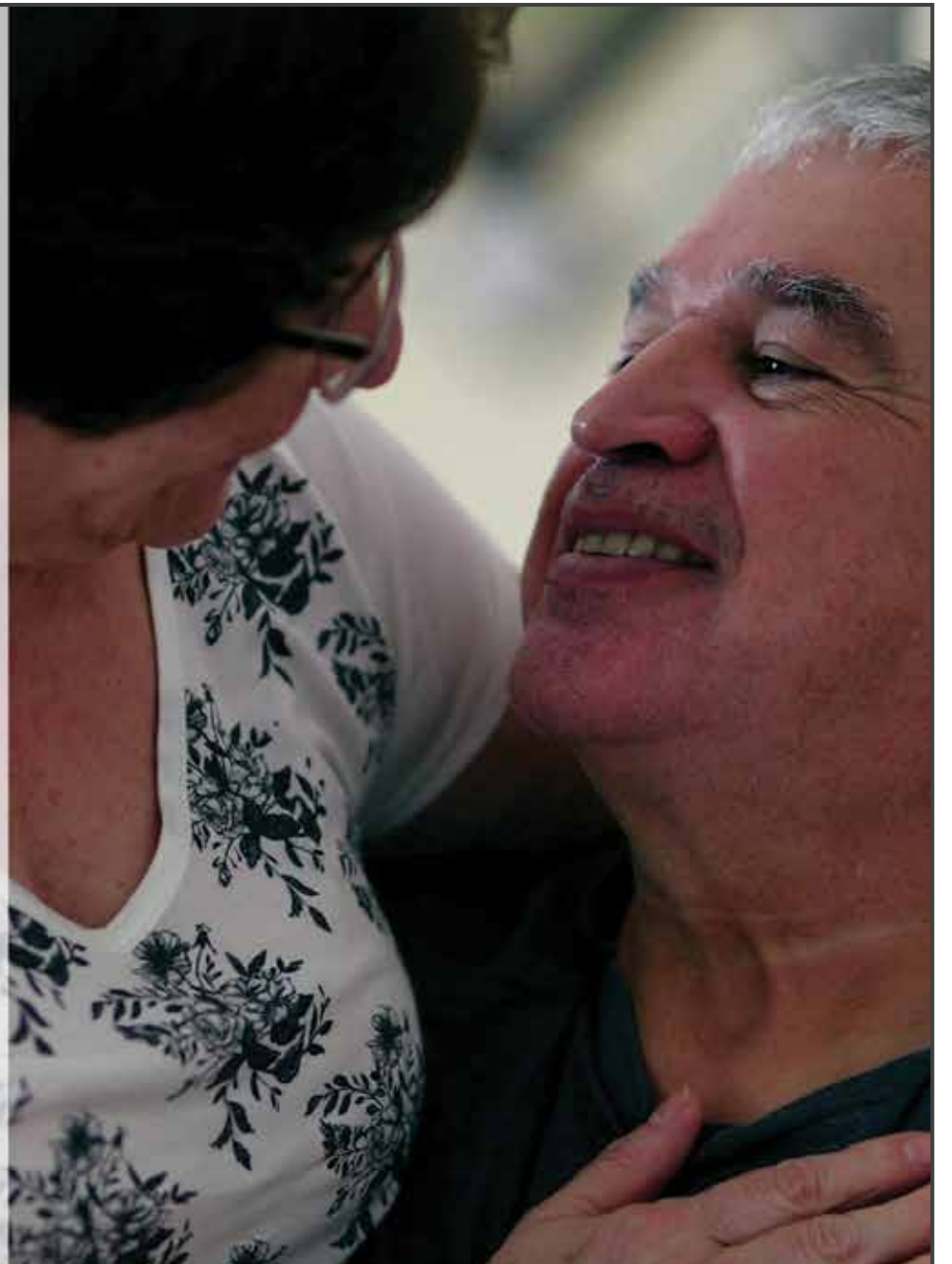
# tempo para cuidar

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](http://ctpaidleave.org).



Connecticut  
Paid Leave



# GET YOUR MEATS

*and your Sweets*



ORDER DELIVERY THROUGH  
**GRUBHUB**



**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

New Sweets

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

(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](http://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

# She always has access.

**IVES BANK**  
Member FDIC | NMLS #763547

*KK Arnold*  
**KK ARNOLD**  
UCONN WOMEN'S BASKETBALL

**Some banks talk a big game. We make it easy.**

At Ives Bank, Anywhere Access means your money moves when you do. Deposit a check from your kitchen table. Transfer funds between meetings. Check your balance from the sidelines, the office, or the sofa.

## Drive like your future depends on it

**RULES - for the - ROAD**

**NHTSA**

**CONNECTICUT**

**CAFCA**  
Connecticut Association for Community Action

### NEED HELP WITH HEATING BILLS?

The Connecticut Energy Assistance Program (CEAP) may be able to help pay your heating bills.

Apply now for help with your winter heating costs. Scan the QR code to learn more or visit [portal.ct.gov/heatinghelp](http://portal.ct.gov/heatinghelp)

THIS OUTREACH CAMPAIGN IS FUNDED BY A GRANT PROVIDED BY THE CT DEPARTMENT OF SERVICES THROUGH A GRANT FROM U.S. HEALTH & HUMAN SERVICES, OFFICE OF COMMUNITY SERVICES.

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

**AMPLIÉ TU ALCANCE**  
¡ANUNCIE CON NOSOTROS!

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

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

**SOLICITE UNA COTIZACIÓN**  
**(203) 730-0457!**  
[WWW.TRIBUNACT.COM](http://WWW.TRIBUNACT.COM)

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](http://BrewsterHonda.com)  
475.279.9277

## COMMUNITY IN FOCUS

# Danbury PAL to Honor Three Local Leaders

By Angela Barbosa



**Debbie deFriesse**



**Mary Gregory**



**Maura Keenan**

The Danbury Police Athletic League will celebrate three longtime community leaders at its 6th Annual Spotlight Breakfast on Friday, May 15, at Anthony’s on the Lake.

This year’s honorees, Mary Gregory, Debbie deFriesse and Maura Keenan, are widely recognized as devoted “PAL Lifers,” whose years of service and leadership have helped shape the organization’s impact in Danbury and beyond. Gregory and Keenan have each served in key leadership roles, including executive director and chair of the PAL Board. DeFriesse has been a

dedicated staff member and site supervisor since 2017, playing a vital role in daily operations and youth programming.

Executive Director Vince Jackson said their contributions have been essential to the organization’s success. “Maura, Mary and Debbie have given so much of themselves to PAL over the years,” Jackson said. “Their behind-the-scenes efforts have truly shaped what PAL is today, and our organization would not be where it is without them. They’ve also been strong pillars in both the Danbury and Brookfield communities.”

Board President Chad Bock echoed that sentiment, highlighting the lasting influence of their work.

“Together, they embody the spirit of Danbury PAL,” Bock said. “Their leadership and dedication to young people have created a legacy that will continue to influence our community for years. Honoring them means recognizing not just what they’ve done, but the countless lives they’ve helped guide along the way.” Established in 2019, the Spotlight Breakfast recognizes individuals who have made significant contributions to the organization. Honorees are inducted into the Dan-

bury PAL Hall of Fame.

Past inductees include Bob Guerrero, Reggie Moore, Kara Prunty, Karen Simmons, Mark and Nancy Cammisa, Joyce Robbins and Joann Tatarzycki, Dave Arconti Jr., Fred Carboni, Kurt Schlemmer, Jackie DiNardo, the late Bob DiNardo, Eileen Kline and Artie Haddad.

Anthony’s on the Lake is located in Amerigo Vespucci Lodge at 10 Christopher Columbus Ave., Danbury, CT 06810.

*For more information, contact Danbury PAL at 203-778-4725 or [vjackson@danburypal.org](mailto:vjackson@danburypal.org).*

### PORTUGUÊS

## Danbury PAL Homenageará Três Líderes Locais

A Danbury Police Athletic League celebrará três líderes comunitárias de longa data em seu 6º Café da Manhã Spotlight anual, na sexta-feira, 15 de maio, no Anthony’s on the Lake.

As homenageadas deste ano — Mary Gregory, Debbie deFriesse e Maura Keenan — são amplamente reconhecidas como dedicadas “PAL Lifers”, cujos anos de serviço e liderança ajudaram a moldar o impacto da organização em Danbury e além.

Gregory e Keenan atuaram em funções de liderança importantes,

incluindo diretora executiva e presidente do Conselho da PAL. DeFriesse é uma colaboradora dedicada e supervisora de unidade desde 2017, desempenhando um papel essencial nas operações diárias e nos programas voltados à juventude.

O diretor executivo Vince Jackson afirmou que as contribuições delas foram fundamentais para o sucesso da organização.

“Maura, Mary e Debbie dedicaram muito de si à PAL ao longo dos anos”, disse Jackson. “Seus esforços nos bastidores realmente moldaram

o que a PAL é hoje, e nossa organização não estaria onde está sem elas. Elas também têm sido pilares importantes nas comunidades de Danbury e Brookfield.”

O presidente do Conselho, Chad Bock, reforçou esse sentimento, destacando o impacto duradouro do trabalho das homenageadas.

“Juntas, elas representam o espírito da Danbury PAL”, disse Bock. “Sua liderança e dedicação aos jovens criaram um legado que continuará a influenciar nossa comunidade por muitos anos. Home-

nageá-las é reconhecer não apenas o que fizeram, mas as inúmeras vidas que ajudaram a orientar ao longo do caminho.”

Criado em 2019, o Café da Manhã Spotlight reconhece pessoas que fizeram contribuições significativas à organização. Os homenageados são incluídos no Hall da Fama da Danbury PAL. Entre os homenageados anteriores estão Bob Guerrero, Reggie Moore, Kara Prunty, Karen Simmons, Mark e Nancy Cammisa, Joyce Robbins e Joann Tatarzycki, Dave Arconti Jr., Fred Carboni,

# COMUNIDADE EM FOCO

Kurt Schlemmer, Jackie DiNardo, o falecido Bob DiNardo, Eileen Kline e Artie Haddad.

O Anthony's on the Lake está localizado no Amerigo Vespucci Lodge, no endereço 10 Christopher

Columbus Ave., Danbury, CT 06810.

*Para mais informações, entre*

*em contato com a Danbury PAL pelo telefone 203-778-4725 ou pelo e-mail [vjackson@danburypal.org](mailto:vjackson@danburypal.org).*

ESPAÑOL

## Danbury PAL Homenajeará a Tres Líderes Locales

La Danbury Police Athletic League celebrará a tres líderes comunitarias de larga trayectoria en su 6.º Desayuno Spotlight anual, el viernes 15 de mayo, en Anthony's on the Lake.

Las homenajeadas de este año — Mary Gregory, Debbie deFriesse y Maura Keenan — son ampliamente reconocidas como dedicadas "PAL Lifers", cuyos años de servicio y liderazgo han ayudado a dar forma al impacto de la organización en Danbury y más allá.

Gregory y Keenan han desempeñado funciones clave de liderazgo, incluyendo directora ejecutiva y presidenta de la Junta de PAL. DeFriesse es una colaboradora com-

prometida y supervisora de sitio desde 2017, desempeñando un papel esencial en las operaciones diarias y en los programas dirigidos a jóvenes.

El director ejecutivo Vince Jackson afirmó que sus contribuciones han sido fundamentales para el éxito de la organización.

"Maura, Mary y Debbie han entregado mucho de sí a PAL a lo largo de los años", dijo Jackson. "Sus esfuerzos detrás de escena realmente han dado forma a lo que PAL es hoy, y nuestra organización no estaría donde está sin ellas. También han sido pilares importantes en las comunidades de Danbury y Brookfield."

El presidente de la Junta, Chad Bock, compartió ese mismo sentir y destacó el impacto duradero de su trabajo.

"Juntas, representan el espíritu de Danbury PAL", dijo Bock. "Su liderazgo y dedicación a los jóvenes han creado un legado que seguirá influyendo en nuestra comunidad durante muchos años. Homenajearlas significa reconocer no solo lo que han hecho, sino también las innumerables vidas que han ayudado a guiar en el camino."

Creado en 2019, el Desayuno Spotlight reconoce a personas que han realizado contribuciones significativas a la organización. Los homenajeados son incorporados al

Salón de la Fama de Danbury PAL.

Entre los homenajeados anteriores se encuentran Bob Guerrero, Reggie Moore, Kara Prunty, Karen Simmons, Mark y Nancy Cammisa, Joyce Robbins y Joann Tatarzycki, Dave Arconti Jr., Fred Carboni, Kurt Schlemmer, Jackie DiNardo, el fallecido Bob DiNardo, Eileen Kline y Artie Haddad.

Anthony's on the Lake está ubicado en Amerigo Vespucci Lodge, en 10 Christopher Columbus Ave., Danbury, CT 06810.

*Para más información, comuníquese con Danbury PAL al 203-778-4725 o al correo electrónico [vjackson@danburypal.org](mailto:vjackson@danburypal.org).*

**ASISTENCIA GRATUITA**



**CENTRO DE RECURSOS PARA INMIGRANTES**



THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

**LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA**



**(475) 296-3559**  
LÍNEA DIRECTA DE CITAS BILINGÜE LAS 24 HORAS  
[www.thenewamericandreamfoundation.org](http://www.thenewamericandreamfoundation.org)



Portuguese | Spanish | English



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



Genacio Correia Jr  
Accountant

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

## COMMUNITY IN FOCUS

# *Families Network to Host 28th Annual Dr. Robert C. & Nancy Joy Luncheon*

By Angela Barbosa



**F**amilies Network of Western Connecticut will host the 28th Annual Dr. Robert C. & Nancy Joy Luncheon on Wednesday, April 29, 2026, at the Amber Room Colonnade from 11:30 am to 2 pm. The event will honor outstanding community supporters and highlight the vital role of fathers in children’s lives and in the systems that serve them.

For 28 years, this luncheon has celebrated partnerships across Greater Danbury that help ensure children get a safe and healthy start. Families Network works alongside these partners to support parents and prevent child abuse and neglect. The event is named in honor of Dr. Robert C. Joy and his wife Nancy, founders and lifelong advocates for the well-being of children

in the Danbury area.

Held in April, the luncheon also recognizes National Child Abuse Prevention Month, The Week of the Young Child, and National Volunteer Week—highlighting the importance of community collaboration in strengthening families.

This year’s featured speaker is Anthony Gay, Director of Fatherhood Services for the Connecticut Department of Children and Families. A nationally recognized leader with more than 25 years of experience, he leads statewide efforts to include fathers in child welfare and family-serving systems and advocates for policies that strengthen their role.

Debbie MacCary will receive the 2026 Dr. Alvin Goldman Community Service Award. A longtime

Danbury resident, Debbie has dedicated her career to advocating for children. She volunteered with Families Network beginning in 2024, contributing significantly to program documentation and accreditation, and now serves as Chair of the Board of Directors.

Jyo Buyyala will receive the Jeannie C. Beck Above & Beyond Award. Over the past year, she has played a key role in grant research and writing, helping to expand funding opportunities. She holds a master’s degree in Public Policy and Management and has applied her expertise to support Families Network’s mission.

Su Murdock and Laundry Love of Greater Danbury will be honored with the Distinguished Community Partner Award. Through

the distribution of laundry cards, they support low- and no-income families, helping ensure children and families have access to clean clothing with dignity.

The luncheon’s Platinum Sponsors are Peggy and John Day and Giglio Landscaping. The Gold Sponsor is Union Savings Bank. Individual tickets and sponsorship opportunities are available at [www.fnwc.org](http://www.fnwc.org) or by calling Stacey DeVita at 203-791-8773.

Families Network of Western Connecticut has served Greater Danbury since 2003, providing home visiting programs, parenting support, and fatherhood initiatives at no cost to families. Its mission is to ensure all children have the opportunity for a safe and healthy start.

PORTUGUÊS

# *Families Network Realizará o 28º Almoço Anual Dr. Robert C. & Nancy Joy*

**A** Families Network de Western Connecticut realizará o 28º Almoço Anual Dr. Robert C. & Nancy Joy na quarta-feira, 29 de abril de 2026, no Amber Room Colonnade, das 11h30 às 14h. O evento homenageará importantes apoiadores da comunidade e destacará o papel essencial dos pais

na vida das crianças e nos sistemas que as atendem.

Há 28 anos, este almoço celebra parcerias em toda a região de Greater Danbury que ajudam a garantir que as crianças tenham um início de vida seguro e saudável. A Families Network trabalha em conjunto com esses parceiros para apoiar os pais

e prevenir o abuso e a negligência infantil. O evento recebe esse nome em homenagem ao Dr. Robert C. Joy e à sua esposa, Nancy, fundadores e defensores ao longo da vida do bem-estar das crianças na região de Danbury.

Realizado em abril, o almoço também reconhece o Mês Nacional

de Prevenção ao Abuso Infantil, a Semana da Primeira Infância e a Semana Nacional do Voluntariado, destacando a importância da colaboração comunitária no fortalecimento das famílias.

O palestrante convidado deste ano é Anthony Gay, Diretor de Serviços de Paternidade do Depar-

## COMUNIDADE EM FOCO

tamento de Crianças e Famílias de Connecticut. Reconhecido nacionalmente, com mais de 25 anos de experiência, ele lidera esforços em todo o estado para incluir os pais nos sistemas de bem-estar infantil e nos serviços às famílias, além de defender políticas que fortalecem seu papel.

Debbie MacCarry receberá o Prêmio de Serviço Comunitário Dr. Alvin Goldman de 2026. Residente de longa data de Danbury, Debbie dedicou sua carreira à defesa das crianças. Ela atua como

voluntária na Families Network desde 2024, contribuindo significativamente para a documentação e acreditação dos programas, e atualmente ocupa o cargo de presidente do Conselho Diretor.

Jyo Buyyala receberá o Prêmio Jeannie C. Beck Above & Beyond. Ao longo do último ano, ela desempenhou um papel fundamental na pesquisa e elaboração de subsídios, contribuindo para ampliar as oportunidades de financiamento. Possui mestrado em Políticas Públicas e Gestão e tem aplicado sua experiên-

cia para apoiar a missão da Families Network. Su Murdock e o Laundry Love of Greater Danbury serão homenageados com o Prêmio de Parceiro Comunitário de Destaque. Por meio da distribuição de cartões de lavanderia, eles apoiam famílias de baixa ou nenhuma renda, ajudando a garantir que crianças e famílias tenham acesso a roupas limpas com dignidade.

Os patrocinadores Platinum do almoço são Peggy e John Day e a Giglio Landscaping. O patrocinador Gold é o Union Savings Bank.

Ingressos individuais e oportunidades de patrocínio estão disponíveis em [www.fnwc.org](http://www.fnwc.org) ou pelo telefone 203-791-8773, com Stacey DeVita.

A Families Network de Western Connecticut atende a região de Greater Danbury desde 2003, oferecendo programas de visitas domiciliares, apoio à parentalidade e iniciativas de paternidade sem custo para as famílias. Sua missão é garantir que todas as crianças tenham a oportunidade de um início de vida seguro e saudável.

ESPAÑOL

## Families Network Organizará el 28.º Almuerzo Anual Dr. Robert C. & Nancy Joy

Families Network de Western Connecticut organizará el 28.º Almuerzo Anual Dr. Robert C. & Nancy Joy el miércoles 29 de abril de 2026, en el Amber Room Colonnade, de 11:30 a 14:00. El evento rendirá homenaje a importantes colaboradores de la comunidad y destacará el papel esencial de los padres en la vida de los niños y en los sistemas que los atienden.

Durante 28 años, este almuerzo ha celebrado alianzas en todo Greater Danbury que ayudan a garantizar que los niños tengan un inicio de vida seguro y saludable. Families Network trabaja en conjunto con estos aliados para apoyar a los padres y prevenir el abuso y la negligencia infantil.

El evento lleva este nombre en honor al Dr. Robert C. Joy y a su esposa, Nancy, fundadores y defensores de por vida del bienestar de los niños en la región de Danbury.

Realizado en abril, el almuerzo también reconoce el Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil, la Semana de la Primera Infancia y la Semana Nacional del Voluntariado, destacando la importancia de la colaboración comunitaria en el fortalecimiento de las familias.

El orador invitado de este año es Anthony Gay, Director de Servicios de Paternidad del Departamento de Niños y Familias de Connecticut. Reconocido a nivel nacional, con más de 25 años de experiencia, lidera esfuerzos en todo el estado para incluir a los padres en los siste-

mas de bienestar infantil y en los servicios a las familias, además de promover políticas que fortalecen su rol. Debbie MacCarry recibirá el Premio de Servicio Comunitario Dr. Alvin Goldman 2026. Residente de larga trayectoria en Danbury, Debbie ha dedicado su carrera a la defensa de los niños. Es voluntaria en Families Network desde 2024, donde ha contribuido significativamente a la documentación y acreditación de programas, y actualmente se desempeña como presidenta de la Junta Directiva.

Jyo Buyyala recibirá el Premio Jeannie C. Beck Above & Beyond. Durante el último año, ha desempeñado un papel fundamental en la investigación y redacción de subvenciones, contribuyendo a ampliar las oportunidades de financiamiento. Cuenta con una maestría en Políticas Públicas y Gestión y ha aplicado su experiencia para apoyar la misión de Families Network.

Su Murdock y Laundry Love of Greater Danbury serán reconocidos con el Premio al Socio Comunitario Distinguido.

A través de la distribución de tarjetas de lavanderia, apoyan a familias de bajos o nulos ingresos, ayudando a garantizar que niños y familias tengan acceso a ropa limpia con dignidad.

Los patrocinadores Platinum del almuerzo son Peggy y John Day y Giglio Landscaping. El patrocinador Gold es Union Savings Bank. Las entradas y oportunidades de patrocínio están disponibles en [www.fnwc.org](http://www.fnwc.org) o llamando al 203-791-8773, con Stacey DeVita.

[fnwc.org](http://fnwc.org) o llamando al 203-791-8773, con Stacey DeVita.

Families Network de Western Connecticut ha servido a Greater Danbury desde 2003, ofreciendo programas de visitas domiciliarias,

apoyo a la crianza e iniciativas de paternidad sin costo para las familias. Su misión es garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de un inicio de vida seguro y saludable.



### ¡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.

<p><b>ESTAMOS BUSCANDO A ALGUIEN QUE SEA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amables, confiables y con muchas ganas de aprender.</li> <li>• Fluido y profesional en inglés, con excelentes habilidades de comunicación en español o portugués.</li> <li>• Disponible para trabajar tiempo completo, incluidos sábados.</li> <li>• No es necesaria experiencia previa.</li> <li>• La experiencia previa en ventas o servicio al cliente es una ventaja, pero no es obligatoria.</li> </ul>	<p><b>OFRECEMOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación remunerada</li> <li>• Salario competitivo más comisión.</li> <li>• Un ambiente de equipo acogedor y oportunidades de crecimiento.</li> <li>• Seguro de salud y plan de pensiones privado (401k).</li> </ul> <p><b>¡Únase a una empresa de confianza en Danbury! Colonial Ford es una empresa familiar que se enorgullece de servir a la comunidad desde 1992.</b></p>
---	---



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](mailto:millie@colonialautomobile.com)**

## WHAT'S NEXT IN YOUR LIFE

# Financial Pressures Push Many Connecticut Residents 45+ to Consider Leaving the State

By Nora Duncan, CT AARP Director

According to new findings from AARP's latest Vital Voices survey, affordability concerns are growing for Connecticut residents age 45 and older. Since 2020, Connecticut adults age 45-plus have consistently identified a core set of financial pressures, particularly around healthcare and day-to-day livability. Rising medical and prescription drug costs remain top concerns, along with uncertainty about the long-term stability of Medicare and Social Security.

At the same time, the high cost of housing, rent, and utilities — combined with limited affordable housing options — continue to strain household budgets. These pressures are contributing to broader worries about long-term financial security and the ability to afford retirement.

The financial strain is influencing many residents' decisions about where to live. According to the research, more than one-third (37 percent) of Connecticut residents aged 45-plus have considered

leaving the state in the past year, consistent with 2023 findings. The results also show adults age 45–64 are significantly more likely to have considered moving than those 65 and older (44 vs. 25 percent), as are residents currently in the workforce compared to those not working (42 vs. 30 percent).

Among those who have considered relocating, the top reasons include seeking a lower overall cost of living (89 percent), lower housing costs (85 percent), and lower taxes (81 percent).

Three in five (60 percent) Connecticut adults say they are not confident they could find a smaller home in their community for the same amount they currently pay.

### **Residents Want Action on Utility Costs**

Lowering household expenses could help reverse the mindset of residents who feel pressured to move. Seven in ten (70 percent) adults age 45-plus do not believe that state elected officials are not doing enough to keep utilities affordable. Nearly all (92 percent)

either strongly or somewhat agree that state government should prioritize utility rate and regulatory changes that benefit consumers rather than utility companies.

### **Cost of Living and Housing Concerns Are Growing**

The cost of living remains a top issue for Connecticut residents age 45-plus. Nearly three in four (72 percent) are concerned about the high cost of living — up from 66 percent in 2023's survey. More than half (54 percent) worry about their ability to afford aging in place, and 39 percent are concerned about paying for home modifications that would allow them to remain safely at home.

Concerns about finding affordable housing if they need to downsize or move have also increased sharply, rising from 45 percent in 2023 to 53 percent in the most recent research.

Renters, who tend to have lower household incomes, are significantly more likely than homeowners to express concern across all housing-related issues.

Safety and mobility are also pressing issues, with 57 percent worrying about having streets that are safe and accessible for all pedestrians and 53 percent concerned about access to transportation if they are unable to drive.

### **Healthcare Affordability Remains a Major Barrier**

Healthcare costs continue to pose significant challenges. One-third (33 percent) of adults age 45-plus say they cannot afford their healthcare. In the past year, 20 percent delayed or skipped medical care due to cost and 13 percent skipped doses or went without prescribed medication.

These concerns are especially troubling given that three-quarters (76 percent) of adults in this age group take prescription medications regularly. Looking ahead, 72 percent are very or somewhat concerned about their ability to afford prescriptions in the coming years.

Visit [www.aarp.org/vitalvoices](http://www.aarp.org/vitalvoices) to find the full report and infographic of the research.

## PORTUGUÊS

# Pressões Financeiras Levam Muitos de CT Acima de 45 Anos a Considerar Deixar o Estado

De acordo com novas conclusões da mais recente pesquisa Vital Voices da AARP, as preocupações com a acessibilidade financeira estão aumentando entre os residentes de Connecticut com 45 anos ou mais. Desde 2020, adultos de Connecticut acima de 45 anos vêm identificando consistentemente um conjunto central de pressões financeiras, especialmente relacionadas aos custos de saúde e ao custo de vida diário. O aumento dos custos médicos e de medicamentos prescritos continua sendo uma das principais preocupações, juntamente com a incerteza sobre a estabilidade de longo pra-

zo do Medicare e da Previdência Social.

Ao mesmo tempo, o alto custo de moradia, aluguel e serviços públicos — combinado com opções limitadas de habitação acessível — continua pressionando os orçamentos familiares. Essas pressões contribuem para preocupações mais amplas sobre a segurança financeira a longo prazo e a capacidade de arcar com a aposentadoria.

A pressão financeira está influenciando as decisões de muitos residentes sobre onde viver. De acordo com a pesquisa, mais de um terço (37%) dos residentes de Connecticut acima de 45 anos consideraram

deixar o estado no último ano, semelhante aos resultados de 2023. Os resultados também mostram que adultos de 45 a 64 anos têm significativamente mais probabilidade de considerar a mudança do que aqueles com 65 anos ou mais (44% contra 25%), assim como residentes atualmente no mercado de trabalho em comparação com aqueles que não estão trabalhando (42% contra 30%).

Entre aqueles que consideraram se mudar, os principais motivos incluem buscar um custo de vida geral mais baixo (89%), custos de moradia mais baixos (85%) e impostos mais baixos (81%). Três em cada

cinco (60%) adultos de Connecticut afirmam não ter confiança de que conseguiriam encontrar uma casa menor em sua comunidade pelo mesmo valor que pagam atualmente.

### **Residentes Querem Ação Sobre Custos de Serviços Públicos**

Reduzir as despesas domésticas pode ajudar a reverter a percepção de residentes que se sentem pressionados a se mudar. Sete em cada dez (70%) adultos acima de 45 anos acreditam que os representantes eleitos do estado não estão fazendo o suficiente para manter os serviços públicos acessíveis. Quase todos (92%) concordam total ou parcialmente que o governo estadual deve

# PRÓXIMOS PASSOS NA SUA VIDA

priorizar mudanças nas tarifas e regulamentações que beneficiem os consumidores, e não as empresas de serviços públicos.

## **Preocupações com Custo de Vida e Moradia Estão Crescendo**

O custo de vida continua sendo uma das principais questões para os residentes de Connecticut acima de 45 anos.

Quase três em cada quatro (72%) estão preocupados com o alto custo de vida — um aumento em relação aos 66% registrados na pesquisa de 2023. Mais da metade (54%) se preocupa com a capacidade de envelhecer em casa, e 39%

estão preocupados com o custo de adaptações na residência que permitiriam permanecer com segurança no lar.

As preocupações com a possibilidade de encontrar moradia acessível, caso precisem reduzir o tamanho da casa ou se mudar, também aumentaram significativamente, passando de 45% em 2023 para 53% na pesquisa mais recente. Inquilinos, que tendem a ter rendas familiares mais baixas, têm significativamente mais probabilidade do que proprietários de expressar preocupação em todas as questões relacionadas à moradia.

A segurança e a mobilidade também são questões importantes, com 57% preocupados com a existência de ruas seguras e acessíveis para todos os pedestres e 53% preocupados com o acesso ao transporte caso não possam dirigir.

## **Acessibilidade aos Cuidados de Saúde Continua Sendo uma Barreira Importante**

Os custos de saúde continuam representando desafios significativos. Um terço (33%) dos adultos acima de 45 anos afirma não conseguir arcar com seus cuidados de saúde. No último ano, 20% adiaram ou deixaram de buscar atendi-

to médico devido ao custo, e 13% deixaram de tomar doses ou ficaram sem medicamentos prescritos.

Essas preocupações são especialmente alarmantes, considerando que três quartos (76%) dos adultos desse grupo etário utilizam medicamentos prescritos regularmente. Olhando para o futuro, 72% estão muito ou moderadamente preocupados com sua capacidade de pagar por medicamentos prescritos nos próximos anos.

Visite [www.aarp.org/vitalvoices](http://www.aarp.org/vitalvoices) para acessar o relatório completo e o infográfico da pesquisa.

ESPAÑOL

## *Presiones Financieras Llevan a Muchos de CT de 45 Años o Más a Considerar Dejar el Estado*

Según nuevos hallazgos de la más reciente encuesta Vital Voices de AARP, las preocupaciones sobre la asequibilidad están aumentando entre los residentes de Connecticut de 45 años o más. Desde 2020, los adultos de Connecticut de 45 años o más han venido identificando de manera constante un conjunto central de presiones financieras, especialmente relacionadas con los costos de la atención médica y el costo de vida diario. El aumento de los costos médicos y de los medicamentos recetados sigue siendo una de las principales preocupaciones, junto con la incertidumbre sobre la estabilidad a largo plazo de Medicare y el Seguro Social.

Al mismo tiempo, el alto costo de la vivienda, el alquiler y los servicios básicos —combinado con opciones limitadas de vivienda asequible— continúa presionando los presupuestos familiares. Estas presiones contribuyen a preocupaciones más amplias sobre la seguridad financiera a largo plazo y la capacidad de costear la jubilación.

La presión financiera está influyendo en las decisiones de muchos residentes sobre dónde vivir. Según la investigación, más de un tercio (37%) de los residentes de Connecticut de 45 años o más han considerado dejar el estado en el último año, similar a los resultados de 2023. Los resultados también

“La presión financiera está influyendo en las decisiones de muchos residentes sobre dónde vivir. Según la investigación, más de un tercio (37%) de los residentes de Connecticut de 45 años o más han considerado dejar el estado en el último año, similar a los resultados de 2023.”

muestran que los adultos de 45 a 64 años tienen significativamente más probabilidades de haber considerado mudarse que aquellos de 65 años o más (44% frente a 25%), al igual que los residentes que actualmente están en la fuerza laboral en comparación con aquellos que no trabajan (42% frente a 30%).

Entre quienes han considerado mudarse, las principales razones incluyen buscar un costo de vida general más bajo (89%), costos de vivienda más bajos (85%) e impuestos más bajos (81%). Tres de cada cinco (60%) adultos de Connecticut dicen que no confían en poder encontrar una vivienda más pequeña en su comunidad por el mismo costo que pagan actualmente.

### **Los Residentes Quieren Acción Sobre los Costos de los Servicios Básicos**

Reducir los gastos del hogar podría ayudar a cambiar la percepción de los residentes que se sienten presionados a mudarse. Siete de cada diez (70%) adultos de 45 años o más creen que los funcionarios electos del estado no están haciendo lo suficiente para mantener los servi-

cios básicos asequibles. Casi todos (92%) están total o parcialmente de acuerdo en que el gobierno estatal debería priorizar cambios en las tarifas y regulaciones que beneficien a los consumidores en lugar de a las compañías de servicios públicos.

### **Las Preocupaciones por el Costo de Vida y la Vivienda Están en Aumento**

El costo de vida sigue siendo una de las principales preocupaciones para los residentes de Connecticut de 45 años o más. Casi tres de cada cuatro (72%) están preocupados por el alto costo de vida — un aumento respecto al 66% en la encuesta de 2023. Más de la mitad (54%) se preocupa por su capacidad de envejecer en el hogar, y el 39% está preocupado por el costo de las modificaciones en la vivienda que les permitirían permanecer de manera segura en casa.

Las preocupaciones sobre encontrar vivienda asequible si necesitan reducir el tamaño de su hogar o mudarse también han aumentado significativamente, pasando del 45% en 2023 al 53% en la investigación más reciente. Los

inquilinos, que tienden a tener ingresos familiares más bajos, tienen significativamente más probabilidades que los propietarios de expresar preocupación en todos los temas relacionados con la vivienda.

La seguridad y la movilidad también son temas importantes, con un 57% preocupado por contar con calles seguras y accesibles para todos los peatones y un 53% preocupado por el acceso al transporte si no pueden conducir.

### **La Asequibilidad de la Atención Médica Sigue Siendo una Barrera**

Importante Los costos de la atención médica continúan representando desafíos significativos. Un tercio (33%) de los adultos de 45 años o más dice que no puede costear su atención médica. En el último año, el 20% retrasó o evitó recibir atención médica debido al costo y el 13% omitió dosis o dejó de tomar medicamentos recetados.

Estas preocupaciones son especialmente alarmantes, considerando que tres cuartas partes (76%) de los adultos en este grupo de edad toman medicamentos recetados de manera regular. De cara al futuro, el 72% está muy o algo preocupado por su capacidad de costear los medicamentos recetados en los próximos años.

Visite [www.aarp.org/vitalvoices](http://www.aarp.org/vitalvoices) para encontrar el informe completo y la infografía de la investigación.

## WELLBEING

# Anxiety and Depression in Connecticut: A Silent Crisis

By Milton Capón Bermeo

**D**igital technology has transformed the way we communicate and interact, but its excessive use presents challenges for mental health. In environments with high access, such as the family setting, it is observed that the constant use of social media and devices particularly affects children and adolescents, though adults are not exempt.

Frequent and uncontrolled use of social media and digital devices represents a considerable risk to mental health at all stages of life. In childhood, using devices as “digital babysitters” limits social and emotional development, increasing technological dependence and isolation; in fact, 62% of parents use these devices to calm or entertain their children (Connecticut Child Digital Wellness Survey, 2024).

Among adolescents, the pressure to present a “perfect” image online and constant comparison generate anxiety, low self-esteem, and depressive symptoms. Eighty-two percent of youth experience stress related to their image, 41%

have reported symptoms of depression, and 74% spend more than three hours a day online, facing cyberbullying, inappropriate content, and crimes such as grooming or extortion (Connecticut Department of Mental Health & Addiction Services, 2024).

Among adults, although there is greater awareness of time spent online, 29% acknowledge negative effects on their mental health and 67% admit that comparisons on social media intensify negative emotions (Connecticut Digital Wellbeing Report, 2024).

These figures demonstrate that the lack of limits and digital supervision increases vulnerability to emotional, social, and safety issues, especially among minors. Thirty-eight percent of high school students in Connecticut have experienced cyberbullying, 19% have received unwanted sexual content messages, and cases of grooming and sextortion increased by 24% in one year (Connecticut School Health Survey, 2023; Connecticut Department of Children and Families). In addition,

excessive use of video games and online activities affects academic performance, disrupts sleep, and creates family conflict, according to the Yale School of Medicine (2022). If clear limits and family guidance are not established, these risks may worsen and seriously impact well-being and personal development, making community reflection and preventive action essential to avoid more severe consequences.

When used properly, technology can support education, creativity, and social connection; supervised applications can stimulate intellectual development in children. For adolescents and adults, platforms enable communication, access to support groups, and the promotion of healthy habits. It is essential to set limits, monitor content, and encourage mindful use.

### Practical Recommendations

- Establish clear schedules and limits at home.
- Promote offline activities such as sports and family games.
- Monitor content consumed by children and adolescents.

- Encourage open communication about digital experiences.

- Practice mindfulness when using social media.

- Seek professional support when experiencing symptoms of anxiety, isolation, or any other condition affecting mental or physical health.

The risks of excessive social media use affect all ages. It is crucial to recognize causes and consequences and to establish boundaries. Families and the broader community are encouraged to reflect on their habits and make use of available support resources to create empathetic and safe digital environments, turning technology into a tool for well-being and development.

*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

## Ansiedade e Depressão em Connecticut: Uma Crise Silenciosa

**A** tecnologia digital transformou a maneira como nos comunicamos e nos relacionamos, mas seu uso excessivo apresenta desafios para a saúde mental. Em ambientes com alto acesso, como o núcleo familiar, observa-se que o uso constante de redes sociais e dispositivos afeta especialmente crianças e adolescentes, mas não exclui os adultos.

O uso frequente e sem controle de redes sociais e dispositivos digitais representa um risco considerável para a saúde mental em todas as fases da vida. Na infância, utilizar dispositivos como “babás digitais” limita o desenvolvimento social e emocional, aumentando a

dependência tecnológica e o isolamento; de fato, 62% dos pais utilizam esses dispositivos para acalmar ou entreter seus filhos (Connecticut Child Digital Wellness Survey, 2024). Entre adolescentes, a pressão para apresentar uma imagem “perfeita” online e a comparação constante geram ansiedade, baixa autoestima e sintomas depressivos. Oitenta e dois por cento dos jovens experimentam estresse relacionado à sua imagem, 41% relataram sintomas de depressão e 74% passam mais de três horas por dia conectados, enfrentando cyberbullying, conteúdo inadequado e crimes como grooming ou extorsão (Connecticut Department of Mental Health &

Addiction Services, 2024). Entre adultos, embora haja maior consciência sobre o tempo online, 29% reconhecem efeitos negativos em sua saúde mental e 67% admitem que as comparações nas redes sociais intensificam emoções negativas (Connecticut Digital Wellbeing Report, 2024).

Esses dados demonstram que a falta de limites e de supervisão digital aumenta a vulnerabilidade a problemas emocionais, sociais e de segurança, especialmente entre menores. Trinta e oito por cento dos estudantes do ensino médio em Connecticut sofreram cyberbullying, 19% receberam mensagens de conteúdo sexual indesejado, e os

casos de grooming e sextorsão aumentaram 24% em um ano (Connecticut School Health Survey, 2023; Connecticut Department of Children and Families). Além disso, o uso excessivo de videogames e atividades online afeta o desempenho acadêmico, altera o sono e gera conflitos familiares, segundo a Yale School of Medicine (2022). Se não forem estabelecidos limites claros e acompanhamento familiar, esses riscos podem se agravar e afetar seriamente o bem-estar e o desenvolvimento pessoal, tornando essencial a reflexão comunitária e a ação preventiva para evitar consequências mais graves.

Quando utilizada adequada-

# BEM-ESTAR

mente, a tecnologia pode favorecer a educação, a criatividade e a conexão social; aplicativos supervisionados pueden estimular o desenvolvimento intelectual em crianças. Para adolescentes e adultos, as plataformas permitem comunicação, acesso a grupos de apoio e promoção de hábitos saudáveis. É fundamental estabelecer limites, supervisionar o conteúdo e incentivar o uso consciente.

## Recomendações Práticas

- Estabelecer horários e limites claros em casa.
- Promover atividades offline, como esportes e jogos em família.
- Supervisionar o conteúdo consumido por crianças e adolescentes.
- Incentivar a comunicação aberta sobre experiências digitais.
- Praticar atenção plena ao utilizar redes sociais.
- Buscar apoio profissional di-

ante de sintomas de ansiedade, isolamento ou qualquer outra condição que afete a saúde mental ou física.

Os riscos do uso excessivo de redes sociais afetam todas as idades. É crucial reconhecer causas e consequências e estabelecer limites. Famílias e a comunidade em geral são convidadas a refletir sobre seus hábitos e a aproveitar recursos de apoio para criar ambientes digitais empáticos e seguros, transformando

a tecnologia em uma ferramenta de bem-estar e desenvolvimento.

*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 contactá-lo, ligue para (203) 809-0603.*

ESPAÑOL

## Ansiedad y Depresión en CT: Una Crisis Silenciosa

La tecnología digital ha transformado la manera en que nos comunicamos y relacionamos, pero su uso excesivo presenta desafíos para la salud mental. En entornos con alto acceso, como el núcleo familiar, se observa que el empleo constante de redes sociales y dispositivos afecta especialmente a niños, adolescentes, pero no deja de lado a los adultos.

El uso frecuente y sin control de redes sociales y dispositivos digitales representa un riesgo considerable para la salud mental en todas las etapas de la vida. En la infancia, emplear dispositivos como “niñeras digitales” limita el desarrollo social y emocional, incrementando la dependencia tecnológica y el aislamiento; de hecho, el 62% de padres utiliza estos dispositivos para calmar o entretener a sus hijos (Connecticut Child Digital Wellness Survey, 2024). Entre adolescentes, la presión por mostrar una imagen “perfecta” en línea y la comparación constante generan ansiedad, baja autoestima y síntomas depresivos.

El 82% de los jóvenes experimenta estrés vinculado a su imagen, el 41% ha reportado síntomas de depresión y el 74% pasa más de tres horas diarias conectados, enfrentando ciberacoso, contenido inapropiado y delitos como grooming o extorsión (Connecticut Department of Mental Health & Addiction Services, 2024). En adultos, aunque existe mayor conciencia sobre el tiempo en línea, el 29% reconoce efectos negativos en su salud mental y el 67% admite que las comparaciones en redes intensifican emociones negativas (Connecticut



Digital Wellbeing Report, 2024).

Estas cifras demuestran que la falta de límites y supervisión digital aumenta la vulnerabilidad a problemas emocionales, sociales y de seguridad, especialmente en menores.

El 38% de estudiantes de secundaria en Connecticut ha sufrido ciberacoso, el 19% ha recibido mensajes de contenido sexual no deseado y los casos de grooming y sextorsión aumentaron un 24% en un año (Connecticut School Health Survey, 2023);

Departamento de Niñez y Familias de Connecticut). Además, el uso excesivo de videojuegos y actividades en línea afecta el rendimiento académico, altera el sueño y genera conflictos familiares, según la Yale School of Medicine (2022). Si no se establecen límites claros y acompañamiento familiar, estos riesgos pueden agravarse y afectar gravemente el bienestar y desarrollo per-

sonal, haciendo imprescindible la reflexión comunitaria y la acción preventiva para evitar consecuencias más graves.

La tecnología bien utilizada puede favorecer la educación, creatividad y conexión social, aplicaciones supervisadas pueden estimular el desarrollo intelectual en niños. En adolescentes y adultos, las plataformas permiten comunicación, acceso a grupos de apoyo y promoción de hábitos sanos. Es fundamental establecer límites, supervisar el contenido y fomentar el uso consciente.

## Recomendaciones prácticas

- Establecer horarios y límites claros en casa.
- Promover actividades offline como deportes y juegos familiares.
- Supervisar el contenido consumido por niños y adolescentes.
- Fomentar comunicación abierta sobre experiencias digitales.
- Praticar atención plena al

navegar en redes sociales.

- Buscar apoyo profesional ante síntomas de ansiedad, aislamiento u otra alteración que afecte su salud mental o física.

Los riesgos del uso excesivo de redes sociales afectan a todas las edades. Es crucial reconocer causas, consecuencias y establecer límites. Se invita a familias y comunidad en general a reflexionar sobre sus hábitos y aprovechar recursos de apoyo para crear entornos digitales empáticos y seguros, convirtiendo la tecnología en una herramienta de bienestar y desarrollo.

*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.*

## HEALTHY AGING

# New Activities and Events Coming Up at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

By Matthew Austin



Whatever your interests may be, there is always something for everyone at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

**A**void the April showers and stay active and dry at the Elmwood Hall Danbury Senior Center! All year long, we offer classes and other special events to keep those over 60 engaged and active. We have quite a few special events coming up in the next few months.

First up, starting April 7 is the return of our ever popular “Memories to Memoir” writing workshop. Have you ever thought, “I have some great stories!” and wanted to get them written down? Then this workshop is for you! This is a six-week writing workshop meeting every Tuesday from 1:00pm-2:30pm, from October 20-November 24. Join writer Beth Young as she works to help you put your memories on paper.

If you would like to relax and experience something new, join us for a Crystal Sound Bath & Meditation Workshop on Monday, April

20 at 1:30pm. Join sound vibration therapy practitioner Jeanine Chayka of Inspired Vibration by JC for this introduction to Sound Bath Healing. Jeanine will offer a short introduction to the principles and practices of sound healing, then lead participants on a guided meditation focused on pain relief, using tuning forks, drums, singing bowls and other instruments. There is no physical contact during this program. Jeanine Chayka is the founder of Inspired Vibrations. She is certified as an Advance level Practitioner of Sound and Vibrational Therapies, certified Practitioner in Reiki 1 and 2, and a Meditation guide as well as a Certified Recovery Support Specialist through Hartford Healthcare.

We also have a FREE concert by Jack Lynn, a Dean Martin Tribute artist, on Wednesday, April 29, from 1:00pm -2:00pm. Jack Lynn sings the hits of Dean Martin. His “Dino” style and sound will take you back

to the “Swingin’ Rat Pack Years” of the late 1940s, 50s and 60s, as he sings all the great tunes made famous by Dean Martin. Remember Amore, Return to Me, I Have But One Heart, Sway, Memories Are Made of This, Everybody Loves Somebody, and all the other great Dino hits? Enjoy traveling back with Jack to a time when things were a bit more relaxed, maybe a bit easier going ... just like the days when the “King of Cool” himself was at the top of the music charts.

We also have a few classes for crafters. On Thursday, April 9, from 1:00pm-3:30pm, we welcome artist Pam Cassidy for a Springtime Bird Mini Painting class. With Pam’s guidance, you will learn to paint a lovely springtime bird on a small 6x6 canvas. Cost is \$5 to cover materials and must be paid upon registration. No refunds for cancellations. Last day to register is April 2. On Thursday, April 30, from

1:00pm-3:30pm, we will welcome artist Kim McCormack for a Creative Cardmaking class. Join artist Kim McCormack as she leads us through a class on creative card making. No experience necessary. Come learn how to make beautiful greeting cards.

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

*Matthew Austin is the Elderly Services Program Coordinator at the Elmwood Hall Danbury Senior Center.*

### PORTUGUÊS

## Novas Atividades e Eventos Chegando ao Elmwood Hall Danbury Senior Center

**E**vite as chuvas de abril e mantenha-se ativo e seco no Elmwood Hall Danbury Senior Center! Durante todo o ano, oferecemos aulas e outros eventos especiais para manter as pessoas

acima de 60 anos engajadas e ativas. Temos vários eventos especiais programados para os próximos meses.

Para começar, a partir de 7 de abril, teremos o retorno do nosso popular workshop de escrita “Memo-

ries to Memoir”. Você já pensou: “Tenho ótimas histórias!” e quis colocá-las no papel? Então este workshop é para você! Trata-se de um curso de escrita de seis semanas, com encontros todas as terças-

feiras, das 13h às 14h30, de 20 de outubro a 24 de novembro. Junte-se à escritora Beth Young, que ajudará você a transformar suas memórias em texto.

Se você deseja relaxar e experi-

# ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

mentar algo novo, participe do workshop Crystal Sound Bath & Meditation na segunda-feira, 20 de abril, às 13h30.

Junte-se à terapeuta de vibração sonora Jeanine Chayka, da Inspired Vibration by JC, para esta introdução à cura por banho de som. Jeanine fará uma breve introdução aos princípios e práticas da terapia sonora e, em seguida, conduzirá os participantes em uma meditação guiada focada no alívio da dor, utilizando diapasones (instrumentos de afinação), tambores, tigelas sonoras e outros instrumentos.

Não há contato físico durante este programa. Jeanine Chayka é fundadora da Inspired Vibrations. Ela é certificada como praticante avançada em Terapias Sonoras e Vibracionais, praticante certificada em Reiki 1 e 2, guia de meditação e

também Especialista Certificada em Apoio à Recuperação pelo Hartford Healthcare.

Também teremos um concerto GRATUITO com Jack Lynn, artista tributo a Dean Martin, na quarta-feira, 29 de abril, das 13h às 14h. Jack Lynn canta os sucessos de Dean Martin. Seu estilo e som “Dino” levarão você de volta aos anos “Swingin’ Rat Pack” do final das décadas de 1940, 1950 e 1960, enquanto ele interpreta todas as grandes canções que tornaram Dean Martin famoso.

Lembra de Amore, Return to Me, I Have But One Heart, Sway, Memories Are Made of This, Everybody Loves Somebody e todos os outros grandes sucessos de Dino? Aproveite essa viagem no tempo com Jack para uma época em que as coisas eram um pouco mais

tranquilas, talvez um pouco mais leves... assim como os dias em que o próprio “King of Cool” estava no topo das paradas musicais.

Também temos algumas aulas para quem gosta de artesanato. Na quinta-feira, 9 de abril, das 13h às 15h30, receberemos a artista Pam Cassidy para uma aula de Mini Pintura de Pássaro de Primavera. Com a orientação de Pam, você aprenderá a pintar um belo pássaro primaveril em uma pequena tela de 15,24 x 15,24 cm (6x6 polegadas). O custo é de US\$ 5 para cobrir os materiais e deve ser pago no momento da inscrição. Não há reembolso em caso de cancelamento. O último dia para se inscrever é 2 de abril. Na quinta-feira, 30 de abril, das 13h às 15h30, receberemos a artista Kim McCormack para uma aula de Criação de Cartões. Partici-

pe com a artista Kim McCormack, que conduzirá uma aula de criação de cartões. Não é necessária experiência. Venha aprender a fazer lindos cartões comemorativos.

Seja qual for o seu interesse ou necessidade, sempre há algo para todos no Elmwood Hall Danbury Senior Center. Lembre-se: o centro, localizado na 10 Elmwood Place, em Danbury, está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30. A associação é GRATUITA para todos acima de 60 anos (independentemente de residirem ou não em Danbury). Gostaríamos muito de vê-lo em breve! Para mais informações, visite [www.danburyseniors.org](http://www.danburyseniors.org).

*Matthew Austin é Coordenador do Programa de Serviços para Idosos no Elmwood Hall Danbury Senior Center.*

ESPAÑOL

## Nuevas Actividades y Eventos en el Elmwood Hall Danbury Senior Center

**E**vite las lluvias de abril y manténgase activo y seco en el Elmwood Hall Danbury Senior Center! Durante todo el año, ofrecemos clases y otros eventos especiales para mantener a las personas de 60 años o más activas y participativas. Tenemos varios eventos especiales programados para los próximos meses.

Para comenzar, a partir del 7 de abril regresa nuestro popular taller de escritura “Memories to Memoir”. ¿Alguna vez ha pensado: “¡Tengo grandes historias!” y ha querido escribirlas? ¡Entonces este taller es para usted! Es un taller de escritura de seis semanas que se reúne todos los martes de 13:00 a 14:30, del 20 de octubre al 24 de noviembre. Únase a la escritora Beth Young, quien le ayudará a plasmar sus recuerdos en papel.

Si desea relajarse y experimentar algo nuevo, acompáñenos en el taller Crystal Sound Bath & Meditation el lunes 20 de abril a las 13:30. Participe junto a la practicante de terapia de vibración sonora Jeanine Chayka, de Inspired Vibration by JC, en esta introducción a la sanación con baño de sonido. Jeanine ofrecerá una breve introducción a los principios y prácti-

*“También ofrecemos algunas clases para quienes disfrutan de las manualidades. El jueves 9 de abril, de 13:00 a 15:30, recibiremos a la artista Pam Cassidy para una clase de mini pintura de ave primaveral. Con la guía de Pam, aprenderá a pintar un hermoso pájaro de primavera en un lienzo pequeño de 15,24 x 15,24 cm (6x6 pulgadas).”*

cas de la sanación sonora y luego guiará a los participantes en una meditación enfocada en el alivio del dolor, utilizando diapasones, tambores, cuencos sonoros y otros instrumentos. No hay contacto físico durante este programa. Jeanine Chayka es fundadora de Inspired Vibrations. Está certificada como practicante de nivel avanzado en terapias sonoras y vibracionales, practicante certificada en Reiki 1 y 2, guía de meditación y también Especialista Certificada en Apoyo a la Recuperación a través de Hartford Healthcare.

También tendremos un concierto GRATUITO con Jack Lynn, artista tributo a Dean Martin, el miércoles 29 de abril, de 13:00 a 14:00. Jack Lynn interpreta los éxitos de Dean Martin. Su estilo y sonido “Dino” lo transportarán a los años

“Swingin’ Rat Pack” de finales de los años 40, 50 y 60, mientras canta todas las grandes canciones que hicieron famoso a Dean Martin. ¿Recuerda Amore, Return to Me, I Have But One Heart, Sway, Memories Are Made of This, Everybody Loves Somebody y todos los demás grandes éxitos de Dino? Disfrute viajar en el tiempo con Jack a una época en la que las cosas eran un poco más tranquilas, tal vez más sencillas... como en los días en que el propio “King of Cool” dominaba las listas musicales.

También ofrecemos algunas clases para quienes disfrutan de las manualidades. El jueves 9 de abril, de 13:00 a 15:30, recibiremos a la artista Pam Cassidy para una clase de mini pintura de ave primaveral. Con la guía de Pam, aprenderá a pintar un hermoso pájaro de prima-

vera en un lienzo pequeño de 15,24 x 15,24 cm (6x6 pulgadas). El costo es de \$5 para cubrir los materiales y debe pagarse al momento de la inscripción. No hay reembolsos por cancelaciones. El último día para inscribirse es el 2 de abril. El jueves 30 de abril, de 13:00 a 15:30, recibiremos a la artista Kim McCormack para una clase de creación de tarjetas. Acompañe a la artista Kim McCormack, quien conducirá una clase de creación de tarjetas. No se requiere experiencia. Venga a aprender a crear hermosas tarjetas de saludo.

Cualquiera que sea su interés o necesidad, 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 (sin importar si viven en Danbury o no). ¡Nos encantaría verlo muy pronto! Para más información visite [www.danburyseniors.org](http://www.danburyseniors.org).

*Matthew Austin es Coordinador del Programa de Servicios para Adultos Mayores en el Elmwood Hall Danbury Senior Center.*

THE CENTER

# The Culture of Victim Blaming: A Conversation Our Community Needs

By Cristina Cabral, Manager of Community Impact



In many communities, conversations about sexual assault are often surrounded by silence, discomfort, and misunderstanding. One of the most harmful and repetitive patterns we see is the culture of victim blaming. Victim blaming occurs when the focus shifts from the person who caused harm to the person who experienced it. Questions like, “Why were you there?” “What were you wearing?” or “Why didn’t you say no?” may seem harmless to some, but they take responsibility away from the abuser and place it on the victim.

In some communities, values such as family unity and protecting one’s reputation are deeply important. However, these same values can sometimes make it harder for survivors to speak up. Fear of judgment, bringing shame to the family, or not being believed can lead many to stay silent or to delay seeking help. When survivors experience

trauma without support, it can lead them to harmful coping mechanisms such as substance use, risky behaviors, or even suicidal thoughts or attempts. They may begin to question themselves, feel guilt or shame, and carry the burden of the experience alone. Blaming the victim not only deepens this harm, but also prevents others from coming forward, allowing abusive behaviors to continue unchallenged.

April is Sexual Assault Awareness Month (SAAM). It is an opportunity to reflect on how our words and actions can either contribute to a culture of blame or a culture of support. It also reminds us of the importance of understanding consent. Consent must be freely given, informed, and enthusiastic. It cannot be assumed, pressured, manipulated, or given under the influence of substances or fear. Silence does not mean consent, and a person has the right to change their mind at

any time. When we understand and respect consent, we help prevent harm and promote healthier, safer relationships.

Many people wonder why survivors do not report sexual assaults right away, or at all. The reality is that survivors may fear retaliation or not being believed, feel emotionally overwhelmed, or depend on the person who harmed them. Some may not fully understand what happened.

Delayed reporting or silence does not mean the assault did not happen; it reflects the complexity of trauma. Most sexual assaults are committed by someone the victim knows, such as a friend, partner, family, or acquaintance. This fact can make it even more difficult for survivors to come forward, especially when relationships or family ties are involved.

It is essential to shift the way we respond to sexual assault. It is never

the victim’s fault. Responsibility always lies with the person who caused the harm. When someone shares their experience, try to listen without judgment. Believe them. Offer support with simple words like, “I’m here for you,” and “This is not your fault.”

For many individuals in our community, additional barriers such as language, immigration status, or lack of information about available resources can make seeking help more difficult. Know that you are not alone and help is available. The Center for Empowerment and Education (CEE) offers multilingual, free and confidential services, including individual counseling, support groups, advocacy, and prevention education.

*If you or someone you know is experiencing interpersonal violence, help is available 24/7. Call CEE’s free and confidential hotline at (203) 731-5206.*

PORTUGUÊS

## A Cultura de Culpar a Vítima: Uma Conversa de que Nossa Comunidade Precisa Ter

Em muitas comunidades, as conversas sobre agressão sexual são frequentemente cercadas por silêncio, desconforto e mal-entendidos. Um dos padrões

mais prejudiciais e repetitivos que observamos é a cultura de culpar a vítima. Culpar a vítima ocorre quando o foco se desloca da pessoa que causou o dano para a pessoa

que o vivenciou. Perguntas como “Por que você estava lá?” “O que você estava vestindo?” ou “Por que você não disse não?” podem parecer inofensivas para alguns, mas reti-

ram a responsabilidade do agressor e a colocam na vítima.

Em algumas comunidades, valores como a unidade familiar e a proteção da reputação são profun-

# THE CENTER

damente importantes. No entanto, esses mesmos valores às vezes podem tornar mais difícil para sobreviventes se manifestarem. O medo de julgamento, de trazer vergonha para a família ou de não serem acreditados pode levar muitos a permanecerem em silêncio ou a adiar a busca por ajuda.

Quando sobreviventes vivenciam trauma sem apoio, isso pode levá-los a mecanismos de enfrentamento prejudiciais, como uso de substâncias, comportamentos de risco ou até pensamentos ou tentativas suicidas. Eles podem começar a questionar a si mesmos, sentir culpa ou vergonha e carregar o peso da experiência sozinhos. Culpar a vítima não apenas aprofunda esse dano, mas também impede que outras pessoas se manifestem, permitindo que comportamentos abusivos continuem sem contestação.

Abril é o Mês de Conscien-

tização sobre a Agressão Sexual (SAAM). É uma oportunidade para refletir sobre como nossas palavras e ações podem contribuir para uma cultura de culpa ou uma cultura de apoio. Também nos lembra da importância de compreender o consentimento.

O consentimento deve ser dado de forma livre, informada e entusiástica. Não pode ser presumido, pressionado, manipulado ou concedido sob a influência de substâncias ou do medo. O silêncio não significa consentimento, e uma pessoa tem o direito de mudar de ideia a qualquer momento. Quando compreendemos e respeitamos o consentimento, ajudamos a prevenir danos e a promover relações mais saudáveis e seguras.

Muitas pessoas se perguntam por que sobreviventes não denunciam agressões sexuais imediatamente, ou nem chegam a denunciar.

A realidade é que sobreviventes podem temer retaliação ou não serem acreditados, sentir-se emocionalmente sobrecarregados ou depender da pessoa que lhes causou dano. Alguns podem não compreender totalmente o que aconteceu.

O atraso na denúncia ou o silêncio não significa que a agressão não ocorreu; reflete a complexidade do trauma. A maioria das agressões sexuais é cometida por alguém que a vítima conhece, como um amigo, parceiro, familiar ou conhecido. Esse fato pode tornar ainda mais difícil para sobreviventes se manifestarem, especialmente quando relações ou vínculos familiares estão envolvidos.

É essencial mudar a forma como respondemos à agressão sexual. Nunca é culpa da vítima. A responsabilidade sempre recai sobre a pessoa que causou o dano. Quando alguém compartilha sua experiên-

cia, procure ouvir sem julgamento. Acredite. Ofereça apoio com palavras simples, como “Estou aqui para você” e “Isso não é sua culpa.”

Para muitas pessoas em nossa comunidade, barreiras adicionais, como idioma, status imigratório ou falta de informação sobre os recursos disponíveis, podem tornar a busca por ajuda mais difícil. Saiba que você não está sozinho e que há ajuda disponível. O Center for Empowerment and Education (CEE) oferece serviços multilíngues, gratuitos e confidenciais, incluindo aconselhamento individual, grupos de apoio, defesa de direitos e educação preventiva.

*Se você ou alguém que você conhece está vivenciando violência interpessoal, há ajuda disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue para a linha direta gratuita e confidencial do CEE pelo telefone (203) 731-5206.*

ESPAÑOL

## *La Cultura de Culpar a la Víctima: Una Conversación que Nuestra Comunidad Necesita*

En muchas comunidades, las conversaciones sobre agresión sexual suelen estar rodeadas de silencio, incomodidad y malentendidos. Uno de los patrones más dañinos y repetitivos que observamos es la cultura de culpar a la víctima. Culpar a la víctima ocurre cuando el enfoque se desplaza de la persona que causó el daño a la persona que lo experimentó. Preguntas como “¿Por qué estabas allí?” “¿Qué estabas usando?” o “¿Por qué no dijiste no?” pueden parecer inofensivas para algunos, pero quitan la responsabilidad del agresor y la colocan en la víctima.

En algunas comunidades, valores como la unidad familiar y la protección de la reputación son profundamente importantes. Sin embargo, estos mismos valores a veces pueden dificultar que los sobrevivientes hablen.

El miedo al juicio, a traer vergüenza a la familia o a no ser creídos puede llevar a muchos a permanecer en silencio o a retrasar la búsqueda de ayuda. Cuando los sobrevivientes experimentan trau-

ma sin apoyo, esto puede llevarlos a mecanismos de afrontamiento dañinos, como el consumo de sustancias, comportamientos de riesgo o incluso pensamientos o intentos suicidas. Pueden comenzar a cuestionarse a sí mismos, sentir culpa o vergüenza y cargar con el peso de la experiencia solos. Culpar a la víctima no solo profundiza este daño, sino que también impide que otras personas hablen, permitiendo que los comportamientos abusivos continúen sin ser cuestionados.

Abril es el Mes de Concientización sobre la Agresión Sexual (SAAM). Es una oportunidad para reflexionar sobre cómo nuestras palabras y acciones pueden contribuir a una cultura de culpa o a una cultura de apoyo. También nos recuerda la importancia de comprender el consentimiento.

El consentimiento debe darse de forma libre, informada y entusiasta. No puede asumirse, presionarse, manipularse ni darse bajo la influencia de sustancias o del miedo. El silencio no significa consentimiento, y una persona tiene derecho a

cambiar de opinión en cualquier momento. Cuando comprendemos y respetamos el consentimiento, ayudamos a prevenir el daño y a promover relaciones más saludables y seguras.

Muchas personas se preguntan por qué los sobrevivientes no reportan las agresiones sexuales de inmediato, o incluso no lo hacen en absoluto. La realidad es que los sobrevivientes pueden temer represalias o no ser creídos, sentirse emocionalmente abrumados o depender de la persona que les causó daño.

Algunos pueden no comprender completamente lo que ocurrió. El retraso en reportar o el silencio no significa que la agresión no haya ocurrido; refleja la complejidad del trauma. La mayoría de las agresiones sexuales son cometidas por alguien que la víctima conoce, como un amigo, pareja, familiar o conocido. Este hecho puede hacer aún más difícil que los sobrevivientes hablen, especialmente cuando hay relaciones o vínculos familiares de por medio.

Es esencial cambiar la forma

en que respondemos a la agresión sexual. Nunca es culpa de la víctima. La responsabilidad siempre recae en la persona que causó el daño. Cuando alguien comparte su experiencia, trate de escuchar sin juzgar. Créale. Ofrezca apoyo con palabras simples, como “Estoy aquí para ti” y “Esto no es tu culpa.”

Para muchas personas en nuestra comunidad, barreras adicionales como el idioma, el estatus migratorio o la falta de información sobre los recursos disponibles pueden dificultar la búsqueda de ayuda. Sepa que no está solo y que hay ayuda disponible. El Center for Empowerment and Education (CEE) ofrece servicios multilíngües, gratuitos y confidenciales, incluyendo consejería individual, grupos de apoyo, defensa y educación preventiva.

*Si usted o alguien que conoce está experimentando violencia interpersonal, hay ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la línea directa gratuita y confidencial de CEE al (203) 731-5206.*

KIDS & FAMILY

# Increasing Your Child's Language and Literacy Abilities through Spring Activities

By Anne E. Mead, Ed. D.

Children's use of language and the ability to clearly articulate their thoughts and ideas is an important milestone. Children that know 1000 or more words before kindergarten show large gains in schools. Combining language development through nature is a great way to increase vocabulary.

As spring begins, it offers opportunities to read books and to experience the outside. Read books that invite you to pretend to be animals, imitate their movements or sounds, try to move like a turtle's crawl or a lion's strut, and get kids talking about what they're doing and feeling. Books such as *It Looks Like Spilled Milk* talks about clouds, while *And Then It's Spring* talks about anticipating spring and watching a garden grow. Other beautiful picture books illustrated by collagists such as Ezra Jack Keats, Leo Lionni, or Eric Carle talk about the techniques the artists use.

Listen to the sounds of spring: birds chirping, frog noises, rivers flowing, and notice physical changes such as grass turning green, bulbs coming up from the ground and other early flowers. Have children make their own books using materials such as watercolors, paste, paper, cloth scraps, ribbon, foil, string, stamps, greeting cards, and box tops and write stories about what they see and hear. When they're done, they can "read" their books to you or to each other.

Mealtime is an excellent opportunity to use new words, describe textures, and have 3-5 exchanges in



a conversation. Eat and talk about food from around the world. Let children handle, smell, and taste diverse foods with different flavors and textures, such as coconut, kiwi, curry, passion fruit, chutney, plantains, ackee, chili, papaya, dulce de leche, and tomatillos.

Movement and music increase language development. Singing songs and changing the first letter of words helps your child develop hearing acuity and discern sound differences. Make homemade rice or bean shakers, or have them glue ribbons, crepe paper, party banners, and string to paper towel rolls for a fun dancing activity.

Take neighborhood walks to

look at the letters on signs and mailboxes. Call out each of the letters or numbers. Experiment with balance and physical properties, and share positional words such as in front of, behind, next to, on top of, etc. when building super-tall towers and long bridges with blocks. Expand on block play by asking children what happens when they add more blocks to the top.

Come experience springtime gardening, healthy eating, and other activities to do with your family on Saturday, April 25, at the Danbury Public Schools' Family University. Headlining this spring's Family University is FOODPLAY with its interactive "To Be FIT, the Juggling

Nutritional Magician Show. Families will learn the importance of good nutrition, movement for optimal body health, and more about the Danbury Farm to School initiative. The event is free of charge and includes lunch and gifts for each family. For more information on how to register, visit the Danbury Public School website at [www.danbury.k12.ct.us](http://www.danbury.k12.ct.us)

*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](mailto:meadan@danbury.k12.ct.us).*

PORTUGUÊS

## Aumentando as Habilidades de Linguagem e Alfabetização do Seu Filho por Meio de Atividades de Primavera

O uso da linguagem pelas crianças e a capacidade de articular claramente seus

pensamentos e ideias são marcos importantes. Crianças que conhecem 1.000 ou mais palavras antes

do jardim de infância apresentam grandes avanços na escola. Combinar o desenvolvimento da lingua-

gem com a natureza é uma excelente maneira de ampliar o vocabulário.

À medida que a primavera

## PAIS & FILHOS

começa, ela oferece oportunidades para ler livros e vivenciar o ambiente externo.

Leia livros que convidem a fingir ser animais, imitar seus movimentos ou sons, tentar se mover como o rastejar de uma tartaruga ou o andar de um leão, e incentive as crianças a falar sobre o que estão fazendo e sentindo. Livros como *It Looks Like Spilled Milk* falam sobre nuvens, enquanto *And Then It's Spring* aborda a expectativa pela primavera e o crescimento de um jardim. Outros belos livros ilustrados por artistas de colagem, como Ezra Jack Keats, Leo Lionni ou Eric Carle, abordam as técnicas que os artistas utilizam.

Ouçá os sons da primavera: pássaros cantando, sons de sapos, rios correndo, e observe mudanças físicas como a grama ficando verde, bulbos brotando do solo e outras flores precoces. Peça às crianças

que criem seus próprios livros usando materiais como aquarela, cola, papel, retalhos de tecido, fita, papel-alumínio, barbante, carimbos, cartões de saudação e tampas de caixas, e que escrevam histórias sobre o que veem e ouvem. Quando terminarem, podem “ler” seus livros para você ou ler entre elas.

As refeições são uma excelente oportunidade para usar novas palavras, descrever texturas e ter de 3 a 5 trocas em uma conversa. Coma e converse sobre alimentos de diferentes partes do mundo.

Permita que as crianças manipulem, cheirem e provem alimentos diversos com diferentes sabores e texturas, como coco, kiwi, curry, maracujá, chutney, banana-da-terra, fruta ackee, pimenta, mamão, doce de leite e tomatillo.

Movimento e música aumentam o desenvolvimento da linguagem. Cantar músicas e trocar a primeira

letra das palavras ajuda seu filho a desenvolver a acuidade auditiva e a perceber diferenças de sons. Faça chocalhos caseiros com arroz ou feijão, ou peça que colem fitas, papel crepom, bandeirinhas e barbante em rolos de papel-toalha para uma atividade divertida de dança.

Faça caminhadas pelo bairro para observar as letras em placas e caixas de correio.

Diga em voz alta cada letra ou número. Experimente equilíbrio e propriedades físicas e compartilhe palavras de posição, como na frente de, atrás de, ao lado de, em cima de, etc., ao construir torres muito altas e pontes longas com blocos.

Amplie a brincadeira com blocos perguntando às crianças o que acontece quando adicionam mais blocos no topo.

Venha vivenciar a jardinagem na primavera, alimentação saudável e outras atividades para fazer com

sua família no sábado, 25 de abril, na Family University das Danbury Public Schools. A principal atração desta edição será o FOODPLAY com seu espetáculo interativo “To Be FIT, the Juggling Nutritional Magician Show”. As famílias aprenderão a importância de uma boa nutrição, movimento para uma saúde corporal ideal e mais sobre a iniciativa Danbury Farm to School. O evento é gratuito e inclui almoço e brindes para cada família.

Para mais informações sobre como se inscrever, visite o site das Danbury Public Schools em [www.danbury.k12.ct.us](http://www.danbury.k12.ct.us).

*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](mailto:meadan@danbury.k12.ct.us).*

ESPAÑOL

## *Cómo Aumentar las Habilidades de Lenguaje y Alfabetización de su Hijo a Través de Actividades de Primavera*

El uso del lenguaje por parte de los niños y la capacidad de articular claramente sus pensamientos e ideas es un hito importante. Los niños que conocen 1.000 o más palabras antes del jardín de infancia muestran grandes avances en la escuela. Combinar el desarrollo del lenguaje con la naturaleza es una excelente manera de ampliar el vocabulario.

A medida que comienza la primavera, ofrece oportunidades para leer libros y experimentar el aire libre. Lea libros que inviten a fingir ser animales, imitar sus movimientos o sonidos, intentar moverse como el arrastre de una tortuga o el paso de un león, y anime a los niños a hablar sobre lo que están haciendo y sintiendo. Libros como *It Looks Like Spilled Milk* hablan sobre las nubes, mientras que *And Then It's Spring* trata sobre anticipar la primavera y observar cómo crece un jardín. Otros hermosos libros ilustrados por artistas de collage, como Ezra Jack Keats, Leo Lionni o Eric

Carle, hablan sobre las técnicas que utilizan los artistas.

Escuche los sonidos de la primavera: pájaros cantando, sonidos de ranas, ríos fluyendo, y observe cambios físicos como el césped volviéndose verde, los bulbos brotando del suelo y otras flores tempranas. Pida a los niños que creen sus propios libros usando materiales como acuarelas, pegamento, papel, retazos de tela, cinta, papel aluminio, cuerda, sellos, tarjetas de saludo y tapas de cajas, y que escriban historias sobre lo que ven y escuchan. Cuando terminen, pueden “leer” sus libros para usted o unos a otros.

La hora de la comida es una excelente oportunidad para usar nuevas palabras, describir texturas y tener de 3 a 5 intercambios en una conversación. Coma y hable sobre alimentos de diferentes partes del mundo. Permita que los niños manipulen, huelan y prueben alimentos diversos con diferentes sabores y texturas, como coco, kiwi, curry, maracujá, chutney, plátanos, fruta

ackee, chile, papaya, dulce de leche y tomatillos.

El movimiento y la música aumentan el desarrollo del lenguaje. Cantar canciones y cambiar la primera letra de las palabras ayuda a su hijo a desarrollar la agudeza auditiva y a distinguir diferencias de sonido. Haga maracas caseras con arroz o frijoles, o pídale que peguen cintas, papel crepé, banderines y cuerda a rollos de papel toalla para una actividad divertida de baile.

Realice caminatas por el vecindario para observar las letras en letreros y buzones.

Diga en voz alta cada letra o número. Experimente con el equilibrio y las propiedades físicas, y comparta palabras de posición, como delante de, detrás de, al lado de, encima de, etc., al construir torres muy altas y puentes largos con bloques. Amplíe el juego con bloques preguntando a los niños qué sucede cuando agregan más bloques en la parte superior.

Venga a disfrutar de la jardine-

ría de primavera, alimentación saludable y otras actividades para hacer en familia el sábado 25 de abril en la Family University de las Escuelas Públicas de Danbury. El evento principal de esta primavera será FOODPLAY con su espectáculo interactivo “To Be FIT, the Juggling Nutritional Magician Show”. Las familias aprenderán la importancia de una buena nutrición, el movimiento para una salud corporal óptima y más sobre la iniciativa Danbury Farm to School.

El evento es gratuito e incluye almuerzo y regalos para cada familia. Para más información sobre cómo registrarse, visite el sitio web de las Escuelas Públicas de Danbury en [www.danbury.k12.ct.us](http://www.danbury.k12.ct.us).

*Anne E. Mead, Ed. D., es directora de Alianzas entre Familia, Escuela y Comunidad de las Escuelas Públicas de Danbury. Puede ser contactada al 203-830-6508 o por correo electrónico en [meadan@danbury.k12.ct.us](mailto:meadan@danbury.k12.ct.us).*

# WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

## Going With Your Gut

By Dr. Robert B. Golenbock



Come with me on an adventure – a brief description of research that may change how we understand health and disease. Just as x-rays, CT scans, and MRIs allow us to know immediately what is happening inside us, the study of the organisms in our gut may allow us an exceptional understanding of our health.

Scientists are using computers to interpret data from our intestinal bacteria, most of which are actually beneficial, especially to our immune system. These bacteria, which we call our microbiome, are a community that appears to play a major part in the development or prevention of many diseases and health issues,

including inflammatory bowel disease, anxiety, drug metabolism, susceptibility to allergies, and autism spectrum disorders. Even the working of our brain and our cardiovascular system can be affected by the various bacteria in our microbiome. A simple example is an experiment in which mice had bacteria from obese humans placed in their intestines and the mice became obese. But understanding what bacterial DNA is inhabiting us may lead to much more spectacular results. The problem is that the tools for recognizing this DNA are only now being developed. (Since 99% of the DNA in our bodies comes from our bacteria, that's a lot of

DNA to identify and interpret.)

So what good is studying this bacterial DNA? The answer lies in the possibility that these new tools may allow us to identify patterns in real time, similar to how we now use monitors to measure our blood sugar levels.

Just as diabetics modify their behavior and their diet because they can recognize how their actions affect their blood sugar levels, we expect to use the many chemicals that bacteria make to modify our behavior.

Basically, we are going to get an early warning about our individual risk for disease from birth onward.

We may not get any actual re-

sults we can use for many years, but it is already obvious from early research that we should be eating a variety of fruits and vegetables, and we should be avoiding antibiotics. More specific advice, based on our individual microbiomes, will be available in our lifetime.

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

PORTUGUÊS

## Confiando no Seu “Intestino”

Venha comigo em uma aventura – uma breve descrição de uma pesquisa que pode mudar a forma como entendemos a saúde e a doença. Assim como os raios X, tomografias computadorizadas e ressonâncias magnéticas nos permitem saber imediatamente o que está acontecendo dentro de nós, o estudo dos organismos em nosso intestino pode nos proporcionar uma compreensão excepcional da nossa saúde.

Os cientistas estão usando computadores para interpretar dados das bactérias em nosso intestino, a maioria das quais é, na verdade,

benéfica, especialmente para o nosso sistema imunológico. Essas bactérias, que chamamos de nosso microbioma, formam uma comunidade que parece desempenhar um papel importante no desenvolvimento ou na prevenção de muitas doenças e condições de saúde, incluindo doença inflamatória intestinal, ansiedade, metabolismo de medicamentos, suscetibilidade a alergias e transtornos do espectro autista.

Até mesmo o funcionamento do nosso cérebro e do nosso sistema cardiovascular pode ser afetado pelas diferentes bactérias em nosso

microbioma. Um exemplo simples é um experimento no qual camundongos receberam bactérias de humanos obesos em seus intestinos e se tornaram obesos.

Mas compreender qual DNA bacteriano está presente em nós pode levar a resultados muito mais significativos. O problema é que as ferramentas para reconhecer esse DNA só agora estão sendo desenvolvidas. (Como 99% do DNA em nossos corpos vem de nossas bactérias, trata-se de uma quantidade muito grande de DNA para identificar e interpretar.)

Então, de que serve estudar esse

DNA bacteriano? A resposta está na possibilidade de que essas novas ferramentas possam nos permitir identificar padrões em tempo real, de forma semelhante a como usamos atualmente monitores para medir nossos níveis de açúcar no sangue.

Assim como os diabéticos modificam seu comportamento e sua dieta porque conseguem reconhecer como suas ações afetam seus níveis de açúcar no sangue, espera-se que possamos utilizar as muitas substâncias químicas produzidas pelas bactérias para modificar nosso comportamento. Basicamente, pas-

# O QUE VOCÊ DEVE SABER

saremos a receber um alerta precoce sobre nosso risco individual de doença desde o nascimento.

Podemos não obter resultados práticos utilizáveis por muitos anos, mas já é evidente, a partir das

pesquisas iniciais, que devemos consumir uma variedade de frutas e verduras e devemos evitar antibióticos. Recomendações mais específicas, com base em nossos microbiomas individuais, estarão disponíveis

ao longo de nossa vida.

**Robert B. Golenbock, MD,** está atualmente aposentado. Ele cuidou de crianças na região de Danbury por 43 anos, incluindo 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 o site <https://centerforpediatricmedct.com>.*

ESPAÑOL

## Confianza en Su “Intestino”

**A**compañeme en una aventura: una breve descripción de una investigación que puede cambiar la forma en que entendemos la salud y la enfermedad. Así como las radiografías, las tomografías computarizadas y las resonancias magnéticas nos permiten saber de inmediato lo que está sucediendo dentro de nosotros, el estudio de los organismos en nuestro intestino puede permitirnos una comprensión excepcional de nuestra salud.

Los científicos están utilizando computadoras para interpretar datos de las bacterias en nuestro intestino, la mayoría de las cuales en realidad son beneficiosas, especialmente para nuestro sistema inmunológico.

Estas bacterias, que llamamos nuestro microbioma, forman una comunidad que parece desempeñar un papel

importante en el desarrollo o la prevención de muchas enfermedades y condiciones de salud, incluyendo la enfermedad inflamatoria intestinal, la ansiedad, el metabolismo de los medicamentos, la susceptibilidad a las alergias y los trastornos del espectro autista. Incluso el funcionamiento de nuestro cerebro y de nuestro sistema cardiovascular puede verse afectado por las diferentes bacterias en nuestro microbioma.

Un ejemplo simple es un experimento en el que ratones recibieron bacterias de humanos obesos en sus intestinos y se volvieron obesos. Pero comprender qué ADN bacteriano está presente en nosotros puede llevar a resultados mucho más significativos. El problema es que las herramientas para reconocer este ADN apenas están siendo desarrolladas. (Dado que el 99% del ADN

en nuestros cuerpos proviene de nuestras bacterias, se trata de una gran cantidad de ADN para identificar e interpretar.)

Entonces, ¿de qué sirve estudiar este ADN bacteriano? La respuesta radica en la posibilidad de que estas nuevas herramientas puedan permitirnos identificar patrones en tiempo real, de manera similar a como usamos actualmente monitores para medir nuestros niveles de azúcar en la sangre.

Así como los diabéticos modifican su comportamiento y su dieta porque pueden reconocer cómo sus acciones afectan sus niveles de azúcar en la sangre, se espera que podamos utilizar las muchas sustancias químicas producidas por las bacterias para modificar nuestro comportamiento. Básicamente, comenzaremos a recibir una advertencia temprana sobre nuestro ries-

go individual de enfermedad desde el nacimiento.

Puede que no obtengamos resultados práticos utilizables durante muchos años, pero ya es evidente, a partir de las investigaciones iniciales, que debemos consumir una variedad de frutas y verduras y debemos evitar los antibióticos. Recomendaciones más específicas, basadas en nuestros microbiomas individuales, estarán disponibles a lo largo de nuestra vida.

**Robert B. Golenbock, MD,** actualmente está retirado. Él 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 su sitio web <https://centerforpediatricmedct.com>.



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](http://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