

Mission Health Day Offers Free Health Screenings: No Questions Asked



PG. 06

EM PORTUGUÊS | PG. 07



EN ESPAÑOL | PG. 07



CT Paid Leave and Paid Sick Days Explained



PG. 32

EM PORTUGUÊS | PG. 32



EN ESPAÑOL | PG. 33



EM PORTUGUÊS

Capítulo 3 de Voltando Pra Casa: O Outro Lado da Imigração, Retrata a História do Retorno de Mariza S. Leandro | Pg. 28



EN ESPAÑOL

Cambio Federal en HUSKY Health Podría Afectar a Familias Inmigrantes el 1 de Octubre | Pg. 09

Feira de Produtores Amplia Benefícios | Pg. 24

Mercado de Agricultores Amplía Beneficios | Pg. 24

SERVIÇO PÚBLICO

Café da Manhã Gratuito Disponível a Alunos de Escolas Públicas em Todo o Estado | Pg. 04

¡INFÓRMESE – COMPÁRTALO!

Prepare Su Hogar para el Frío. Ahorre Más en Calefacción Este Invierno | Pg. 15



Live. Grow. Thrive.

Your financial journey together isn't about the bottom line: it's about your lifeline.

It's about home loans that build futures. Ives Bank wants to help you celebrate by making it easier for first-time homebuyers to get affordable financing. Because you're here to live, to grow, and to thrive.

Visit [IvesBank.com](https://www.ivesbank.com) or stop by your local branch for more information. →



CT Paid Leave gives you time to heal.

CT Paid Leave provides up to 12 weeks of income replacement benefits if you need time away from work for a serious health condition - either physical or psychological.

Your mental health matters.
Start an application today.

ctpaidleave.org





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

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

PUBLIC SERVICE

Free Breakfast Now Available to CT Public School Students Statewide

By Tribuna Staff



Connecticut public school students now have access to breakfast at no cost at the start of every school day, regardless of family income, under a new statewide program that began with the 2026-27 school year.

Governor Ned Lamont and Lt. Governor Susan Bysiewicz recently reminded families about the program, which extends free breakfast to K-12 students in public schools participating in the School Breakfast Program. Families do not need to apply for the breakfast benefit.

The initiative was proposed by Lamont and approved by the Connecticut General Assembly earlier this year. The fiscal year 2027 state budget provides \$12 million for universal free school breakfast, enough to make the benefit available to approximately 500,000 public school students statewide.

The breakfast investment is part of a broader increase in state education funding.

The adopted budget includes an additional \$193 million in supplemental education grants for Connecticut towns and cities.

For families, however, the most immediate change happens before

the school day begins: students can eat breakfast at school without paying for the meal or qualifying based on household income.

“A healthy breakfast provides kids with the opportunity to start the day ready to learn and thrive,” Lamont said, emphasizing that access should not depend on a family’s income.

Bysiewicz also pointed to the connection between hunger and learning, noting that students who arrive at school hungry can have difficulty concentrating and fully participating in class.

Connecticut Education Commissioner Charlene M. Russell-Tucker said nutritious breakfasts help students begin the day prepared to learn, participate and take advantage of educational opportunities.

Meals provided through the School Breakfast Program must follow federal nutrition requirements. Connecticut Department of Education guidance for the 2026-27 school year requires breakfasts to include specified amounts of grains and meats/meat alternates, fruit, and milk, with menus also meeting U.S. Department of Agriculture nutrition standards.

The statewide program removes the cost of breakfast, but schedules and distribution may differ by school.

Families should check directly with their child’s school to learn when and where breakfast is served.

The free breakfast program is separate from other school meal eligibility programs. Connecticut continues to provide applications for free and reduced-price school meals and Summer EBT, so families should not assume that receiving free breakfast eliminates the need to complete forms related to other benefits.

For parents who may previously have skipped school breakfast because they did not qualify for assistance or wanted to avoid an additional household expense, the message for this school year is simple: K-12 students at participating Connecticut public schools can receive breakfast at no cost, with no application required for the breakfast benefit.

Sources: Connecticut Office of the Governor; Connecticut State Department of Education school nutrition guidance.

SERVIÇO PÚBLICO

Café da Manhã Gratuito Agora Disponível a Alunos de Escolas Públicas em Todo o Estado

PORTUGUÊS

Alunos das escolas públicas de Connecticut agora têm acesso gratuito ao café da manhã no início de cada dia letivo, independentemente da renda familiar, por meio de um novo programa estadual iniciado no ano letivo de 2026-27. O governador Ned Lamont e a vice-governadora Susan Bysiewicz lembraram recentemente as famílias sobre o programa, que oferece café da manhã gratuito a alunos do K-12 em escolas públicas participantes do School Breakfast Program (Programa de Café da Manhã Escolar). As famílias não precisam solicitar o benefício.

A iniciativa foi proposta por Lamont e aprovada pela Assembleia Geral de Connecticut no início deste ano. O orçamento estadual do ano fiscal de 2027 destina US\$ 12 milhões ao café da manhã escolar gratuito e universal, valor suficiente para disponibilizar o benefício

a aproximadamente 500 mil alunos de escolas públicas em todo o estado.

O investimento no café da manhã faz parte de um aumento mais amplo no financiamento estadual da educação. O orçamento aprovado inclui US\$ 193 milhões adicionais em subsídios suplementares para educação destinados a municípios de Connecticut.

Para as famílias, porém, a mudança mais imediata ocorre antes do início das aulas: os alunos podem tomar café da manhã na escola sem pagar pela refeição nem precisar se qualificar com base na renda familiar.

“Um café da manhã saudável oferece às crianças a oportunidade de começar o dia prontas para aprender e prosperar”, disse Lamont, ressaltando que o acesso não deve depender da renda familiar.

As refeições oferecidas pelo

School Breakfast Program devem seguir as exigências nutricionais federais. As orientações do Departamento de Educação de Connecticut para o ano letivo de 2026-27 exigem que o café da manhã inclua quantidades específicas de grãos e carnes ou substitutos da carne, frutas e leite, e que os cardápios também atendam aos padrões nutricionais do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

O programa estadual elimina o custo do café da manhã, mas os horários e a distribuição podem variar de acordo com a escola. As famílias devem consultar diretamente a escola de seus filhos para saber quando e onde o café da manhã é servido.

O programa de café da manhã gratuito é separado de outros programas de elegibilidade para refeições escolares. Connecticut continua oferecendo inscrições para

refeições escolares gratuitas ou a preço reduzido e para o Summer EBT, portanto as famílias não devem presumir que receber café da manhã gratuito elimina a necessidade de preencher formulários relacionados a outros benefícios.

Para pais que anteriormente talvez não utilizassem o café da manhã escolar por não se qualificarem para assistência ou por quererem evitar uma despesa adicional no orçamento familiar, a mensagem para este ano letivo é simples: alunos do K-12 em escolas públicas participantes de Connecticut podem receber café da manhã gratuitamente, sem necessidade de solicitar esse benefício.

Fontes: Gabinete do Governador de Connecticut; orientações sobre nutrição escolar do Departamento de Educação de Connecticut.

ESPAÑOL

Desayuno Gratuito Ahora Disponible para Estudiantes de Escuelas Públicas en Todo el Estado

Los estudiantes de las escuelas públicas de Connecticut ahora tienen acceso gratuito al desayuno al comienzo de cada día escolar, independientemente de los ingresos familiares, mediante un nuevo programa estatal que comenzó con el año escolar 2026-27.

El gobernador Ned Lamont y la vicegobernadora Susan Bysiewicz recordaron recientemente a las familias sobre el programa, que ofrece desayuno gratuito a estudiantes de K-12 en escuelas públicas participantes del School Breakfast Program (Programa de Desayuno Escolar). Las familias no necesitan solicitar este beneficio.

La iniciativa fue propuesta por Lamont y aprobada por la Asamblea General de Connecticut a principios de este año. El presupuesto estatal para el año fiscal 2027 destina \$12 millones al desayuno escolar gra-

tuito y universal, suficiente para ofrecer el beneficio a aproximadamente 500,000 estudiantes de escuelas públicas en todo el estado.

La inversión en desayunos forma parte de un aumento más amplio en el financiamiento estatal de la educación.

El presupuesto aprobado incluye \$193 millones adicionales en subvenciones suplementarias para educación destinadas a ciudades y municipios de Connecticut.

Para las familias, sin embargo, el cambio más inmediato ocurre antes de comenzar las clases: los estudiantes pueden desayunar en la escuela sin pagar por la comida ni tener que calificar según los ingresos del hogar.

“Un desayuno saludable brinda a los niños la oportunidad de comenzar el día listos para aprender y prosperar”, dijo Lamont, destacando que el acceso no debe de-

pendir de los ingresos familiares.

Las comidas proporcionadas a través del School Breakfast Program deben cumplir los requisitos federales de nutrición. Las directrices del Departamento de Educación de Connecticut para el año escolar 2026-27 exigen que los desayunos incluyan cantidades específicas de granos y carnes o sustitutos de la carne, frutas y leche, y que los menús también cumplan las normas nutricionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

El programa estatal elimina el costo del desayuno, pero los horarios y la distribución pueden variar según la escuela. Las familias deben consultar directamente con la escuela de sus hijos para saber cuándo y dónde se sirve el desayuno.

El programa de desayuno gratuito es independiente de otros programas de elegibilidad para comidas escolares. Connecticut continúa

ofreciendo solicitudes para comidas escolares gratuitas o a precio reducido y Summer EBT, por lo que las familias no deben asumir que recibir desayuno gratuito elimina la necesidad de completar formularios relacionados con otros beneficios.

Para los padres que anteriormente quizás no utilizaban el desayuno escolar porque no calificaban para recibir asistencia o querían evitar un gasto adicional en el presupuesto familiar, el mensaje para este año escolar es sencillo: los estudiantes de K-12 en escuelas públicas participantes de Connecticut pueden recibir desayuno gratuito, sin necesidad de solicitar este beneficio.

Fuentes: Oficina del Gobernador de Connecticut; directrices sobre nutrición escolar del Departamento de Educación de Connecticut.



Life can be hard.
Voting doesn't have to be.

Your **3** Ways to Vote



Vote early in person **October 19 – November 1**



Vote in person on **Election Day, November 3, 2026**



Apply for an **absentee ballot**



For all your trusted election information, visit **MyVote.CT.gov**



COVER

Mission Health Day Offers Free Health Screenings: No Questions Asked

By Tribuna Staff and News Reports

Northwell Health's Danbury Hospital will bring free health screenings, medical guidance, and other essential services directly to the community during its annual Mission Health Day on Saturday, October 24.

The event will take place from 9 a.m. to 1 p.m. at Western Connecticut State University's Bill Williams Gymnasium in Berkshire Hall. The Midtown campus is located at 181 White St., with access to the gym off Osborne Street.

Mission Health Day is open to adults aged 18 and older who are uninsured, underinsured, or at risk of housing instability. All services are provided at no cost.

Only adults will be eligible to receive health services. Unlike some previous years, the 2026 event will not provide childcare, a children's activity area, or other activities for children. Parents and caregivers should make childcare arrangements before attending.

Participants will be able to receive general health assessments and speak with medical providers.

Services will include basic testing, diabetes education, podiatry screenings, eye and dental exams, vaccinations, and referrals for screening mammograms.

Medical teams will also help connect participants with primary care providers when follow-up services are needed. Mental health and addiction education, referrals, and assistance with health insurance enrollment will also be available.

This year's event comes at an important time for Connecticut's immigrant community. Beginning October 1, new federal eligibility rules will cause some refugees, asylees, trafficking victims, and humanitarian parolees to lose HUSKY Health coverage based on those immigration categories.

Some people may continue to qualify under a different category. For example, certain individuals who have become lawful permanent residents may remain eligible under separate rules. The Connecticut Department of Social Services will notify affected households and request documents when needed.

For people who lose coverage, the cost of a medical appointment, screening, or test can become a serious barrier. Mission Health Day cannot replace regular health insurance or continuing medical care. However, it can provide an important opportunity to receive basic services, speak with a provider, and learn where to find follow-up care. In addition to healthcare services, attendees will receive free personal care packages, winter clothing, and haircuts.

The New American Dream Foundation is among the organizations supporting the event, along with Western Connecticut State University, the City of Danbury, ASML, HavenCare, and the Union Savings Bank Foundation.

The foundation has supported Mission Health Day since the event began in 2017. At that year's American Dream Awards Gala, the foundation raised \$15,000 from ticket sales to help fund the first event. The partnership supports the foundation's work to expand healthcare access, especially for immigrants

and other residents who cannot afford health insurance.

Language and cultural barriers can also prevent people from seeking preventive care or understanding the healthcare system. Bilingual and trilingual volunteers have served as navigators at past events, helping participants to move through the different service areas and to understand the available resources.

Mission Health Day brings Northwell Health medical professionals, community organizations, students, and volunteers together in one location. By offering screenings and referrals before a condition becomes more serious, the event can serve as an important first point of care for residents who might otherwise go without help.

Mission Health Day will be held Saturday, October 24, from 9 a.m. to 1 p.m. at WCSU's Bill Williams Gymnasium, 181 White St. in Danbury. Services are limited to adults age 18 and older. Childcare and children's activities will not be available, so parents and caregivers should plan accordingly.

PORTUGUÊS

Mission Health Day Oferece Atendimento de Saúde Gratuito: Sem Perguntas

ODanbury Hospital, da Northwell Health, levará exames preventivos gratuitos, orientação médica e outros serviços essenciais diretamente à comunidade durante seu Mission Health Day (Dia da Missão de Saúde) anual, no sábado, 24 de outubro.

O evento será realizado das 9h às 13h, no Bill Williams Gymnasium, no Berkshire Hall da Western Connecticut State University. O campus Midtown fica em 181 White St., com acesso ao ginásio pela Osborne Street.

O Mission Health Day é aberto a adultos a partir de 18 anos sem seguro de saúde, com cobertura insu-

ficiente ou em risco de instabilidade habitacional. Todos os serviços são gratuitos.

Somente adultos poderão receber serviços de saúde. Diferentemente de alguns anos anteriores, o evento de 2026 não oferecerá serviço de cuidados infantis, área de atividades ou outras atividades para crianças. Pais e responsáveis devem providenciar cuidados para as crianças antes de comparecer.

Os participantes poderão fazer avaliações gerais de saúde e conversar com profissionais de saúde. Os serviços incluirão exames básicos, orientação sobre diabetes, avaliação podológica, exames oftalmológicos e odontológicos, vacinação e enca-

minhamentos para mamografias de rastreamento.

As equipes médicas também ajudarão a conectar os participantes a profissionais de atenção primária quando houver necessidade de acompanhamento. Também estarão disponíveis orientação sobre saúde mental e dependência, encaminhamentos e ajuda para inscrição em planos de saúde.

O evento deste ano ocorre em um momento importante para a comunidade imigrante de Connecticut. A partir de 1º de outubro, novas regras federais de elegibilidade farão com que alguns refugiados, asilados, vítimas de tráfico humano e pessoas com humanitarian parole

(permissão humanitária de entrada e permanência temporária) percam a cobertura do HUSKY Health com base nessas categorias migratórias.

Algumas pessoas poderão continuar elegíveis em outra categoria. Por exemplo, determinados indivíduos que se tornaram residentes permanentes legais poderão continuar elegíveis sob regras diferentes. O Departamento de Serviços Sociais de Connecticut notificará os domicílios afetados e solicitará documentos quando necessário.

Para quem perder a cobertura, o custo de uma consulta médica, exame preventivo ou teste pode se tornar uma barreira significativa. O Mission Health Day não substitui

ARTÍCULO DE PORTADA

um seguro de saúde regular nem o acompanhamento médico contínuo. No entanto, pode oferecer uma importante oportunidade para receber serviços básicos, conversar com um profissional de saúde e saber onde encontrar atendimento de acompanhamento.

Além dos serviços de saúde, os participantes receberão gratuitamente kits de cuidados pessoais, roupas de inverno e cortes de cabelo.

A The New American Dream Foundation está entre as organizações que apoiam o evento, junto

com a Western Connecticut State University, a City of Danbury, ASML, HavenCare e a Union Savings Bank Foundation.

A fundação apoia o Mission Health Day desde o início do evento, em 2017. Naquele ano, durante o American Dream Awards Gala, a fundação arrecadou US\$ 15.000 com a venda de ingressos para ajudar a financiar o primeiro evento. A parceria apoia o trabalho da fundação para ampliar o acesso à saúde, especialmente para imigrantes e outros residentes que não podem pagar um seguro de saúde.

Barreiras linguísticas e culturais também podem impedir que as pessoas busquem atendimento preventivo ou compreendam o sistema de saúde. Em eventos anteriores, voluntários bilíngues e trilingües atuaram como orientadores, ajudando os participantes a passar pelas diferentes áreas de atendimento e compreender os recursos disponíveis.

O Mission Health Day reúne profissionais de saúde da Northwell Health, organizações comunitárias, estudantes e voluntários em um só local. Ao oferecer exames preventivos e encaminhamentos antes que

uma condição se torne mais grave, o evento pode servir como um importante primeiro ponto de atendimento para residentes que, de outra forma, poderiam ficar sem assistência.

O Mission Health Day será realizado no sábado, 24 de outubro, das 9h às 13h, no Bill Williams Gymnasium da WCSU, 181 White St., em Danbury. Os serviços são limitados a adultos a partir de 18 anos. Não haverá cuidados infantis nem atividades para crianças, portanto pais e responsáveis devem se planejar com antecedência.

ESPAÑOL

Mission Health Day Ofrece Exámenes de Salud Gratuitos: Sin hacer preguntas

Mission Health Day está abierto a adultos de 18 años o más sin seguro médico, con cobertura insuficiente o en riesgo de inestabilidad de vivienda. Todos los servicios son gratuitos.

Danbury Hospital, de Northwell Health, llevará exámenes preventivos gratuitos, orientación médica y otros servicios esenciales directamente a la comunidad durante su Mission Health Day anual, el sábado 24 de octubre.

El evento se realizará de 9 a.m. a 1 p.m. en el Bill Williams Gymnasium, ubicado en Berkshire Hall de Western Connecticut State University. El campus Midtown está en 181 White St., con acceso al gimnasio por Osborne Street.

Mission Health Day está abierto a adultos de 18 años o más sin seguro médico, con cobertura insuficiente o en riesgo de inestabilidad de vivienda. Todos los servicios son gratuitos.

Solo los adultos podrán recibir servicios de salud. A diferencia de algunos años anteriores, el evento de 2026 no ofrecerá cuidado infantil, área de actividades ni otras actividades para niños. Los padres y cuidadores deben hacer arreglos para el cuidado de los niños antes de asistir.

Los participantes podrán recibir evaluaciones generales de salud y hablar con profesionales médicos. Los servicios incluirán pruebas básicas, educación sobre diabetes,

evaluaciones podológicas, exámenes de la vista y dentales, vacunas y referencias para mamografías de detección.

Los equipos médicos también ayudarán a conectar a los participantes con proveedores de atención primaria cuando necesiten seguimiento. También habrá educación sobre salud mental y adicciones, referencias y ayuda para inscribirse en un seguro médico.

El evento de este año llega en un momento importante para la comunidad inmigrante de Connecticut.

A partir del 1 de octubre, nuevas reglas federales de elegibilidad harán que algunos refugiados, asilados, víctimas de trata de personas y personas con humanitarian parole (permiso humanitario de entrada y permanencia temporal) pierdan la cobertura de HUSKY Health bajo esas categorías migratorias.

Algunas personas podrían seguir calificando bajo otra categoría. Por ejemplo, ciertas personas que se hayan convertido en residentes permanentes legales podrían seguir siendo elegibles bajo reglas diferentes.

El Departamento de Servicios Sociales de Connecticut notificará a los hogares afectados y solicitará documentos cuando sea necesario.

Para quienes pierdan la cobertura, el costo de una cita médica, examen preventivo o prueba puede convertirse en una barrera importante. Mission Health Day no puede reemplazar un seguro médico regular ni la atención médica continua. Sin embargo, puede ofrecer una oportunidad importante para recibir servicios básicos, hablar con un profesional de salud y saber dónde encontrar atención de seguimiento.

Además de los servicios de salud, los asistentes recibirán gratuitamente paquetes de cuidado personal, ropa de invierno y cortes de cabello.

The New American Dream Foundation está entre las organizaciones que apoyan el evento, junto con Western Connecticut State University, la Ciudad de Danbury, ASML, HavenCare y Union Savings Bank Foundation.

La fundación apoya Mission Health Day desde que comenzó el evento en 2017. En el American Dream Awards Gala de ese año, la fundación recaudó \$15,000 mediante la venta de entradas para ayudar a financiar el primer evento. La alianza apoya el trabajo de la fundación para ampliar el acceso a la atención médica, especialmente para inmigrantes y otros residentes que no pueden pagar un seguro médico.

Las barreras lingüísticas y culturales también pueden impedir que las personas busquen atención preventiva o comprendan el sistema de salud. En eventos anteriores, voluntarios bilingües y trilingües han servido como orientadores, ayudando a los participantes a recorrer las diferentes áreas de servicio y comprender los recursos disponibles.

Mission Health Day reúne en un solo lugar a profesionales médicos de Northwell Health, organizaciones comunitarias, estudiantes y voluntarios.

Al ofrecer exámenes preventivos y referencias antes de que una condición se agrave, el evento puede servir como un importante primer punto de atención para residentes que, de otra manera, podrían quedarse sin ayuda.

Mission Health Day se realizará el sábado 24 de octubre, de 9 a.m. a 1 p.m., en el Bill Williams Gymnasium de WCSU, 181 White St., en Danbury. Los servicios están limitados a adultos de 18 años o más.

No habrá cuidado infantil ni actividades para niños, por lo que los padres y cuidadores deben hacer los arreglos necesarios con anticipación.

HEALTH

Federal HUSKY Health Change Could Affect Immigrant Families on October 1

By Emanuela Palmares

A federal rule taking effect October 1 could end HUSKY Health coverage for some Connecticut residents who came to the United States as refugees, received asylum, survived human trafficking, or entered through humanitarian parole.

These groups have been able to qualify for Medicaid based on their immigration status. The new law narrows which noncitizens can receive federally funded Medicaid and Children's Health Insurance Program coverage. Connecticut's Department of Social Services, or DSS, says people currently covered under the affected categories may lose their HUSKY Health eligibility.

The change does not mean every immigrant will lose coverage. It also does not mean everyone in the same family will lose coverage. Each person's current immigration status, age, income, and type of coverage matter.

Who may be affected?

DSS lists refugees, asylees, trafficking victims, and humanitarian parolees among the groups that will no longer qualify for HUSKY Health under those immigration categories beginning October 1. Some people may qualify under a different category.

For example, someone who first received asylum and later became a lawful permanent resident, or green card holder, should make sure DSS has proof of their current

status. DSS says lawful permanent residents who have held that status for at least five years may still qualify. Cuban and Haitian entrants and citizens of countries covered by Compacts of Free Association may also remain eligible. Other rules and exceptions can apply.

A person may still describe themselves as a refugee or asylee years after obtaining a green card. For a benefits review, the person's current immigration status matters. Families should not assume DSS already has an updated record.

What about undocumented children?

Connecticut offers State HUSKY A and State HUSKY B to eligible children who cannot get regular HUSKY coverage because of their immigration status, including undocumented children. Children can enroll through age 15. Those who enroll before turning 16 may remain covered through age 18. Household income and other program rules apply.

These programs use state funds. The October 1 change to federally funded coverage does not, by itself, end a child's state-funded HUSKY coverage. A parent's loss of coverage also does not automatically mean their child will lose coverage. Families should ask for each child's eligibility to be reviewed separately, whether the child is a U.S. citizen, has an immigration status, or is undocumented.

DSS says a child applying for State HUSKY A or B does not have to provide immigration documents if the child lacks a status that qualifies them for regular Medicaid or CHIP. Families may still need to provide household income information and respond to requests for proof of income. Applications can be made through Access Health CT at 1-855-805-4325.

Connecticut also has separate coverage pathways for certain pregnant people who do not qualify for Medicaid because of immigration status. A pregnant person should ask about those options rather than assume the October 1 rule leaves them without coverage.

What should families expect from DSS?

DSS says it will notify households if the federal changes affect anyone in the home. It will also tell them if documents or other information are needed and how to submit them. Families should check that DSS has their current mailing address and read every notice carefully.

Review a notice for the name of the person affected, the reason for the decision, the date coverage changes, and any deadline to respond. Someone whose immigration status has changed should provide the documents DSS requests and keep a copy or submission confirmation.

If a decision appears to be based

on incorrect information, families should follow the notice's instructions for requesting a hearing. Acting promptly matters, especially when someone needs regular medical appointments or prescription medicine.

Where can people get help?

If coverage is ending, Access Health CT can check whether someone qualifies for another health plan. Marketplace coverage has its own eligibility and cost rules, which are also changing for some immigrants. Families should ask what a plan would cost each month and what they would pay when they receive care.

The New American Dream Foundation is a DSS community partner and offers free appointments to help individuals understand DSS services, benefits, and notices. To schedule help, call 475-296-3559 and ask for a CT DSS Benefits Support appointment. Families can also contact DSS at 1-855-626-6632 or Access Health CT at 1-855-805-4325.

The most important step is to review each person's situation. A change in one family member's HUSKY eligibility does not answer whether a child, spouse, or pregnant person can remain covered.

Sources: Connecticut Department of Social Services; Centers for Medicare & Medicaid Services; Access Health CT.

PORTUGUÊS

Mudança Federal no HUSKY Health Pode Afetar Famílias Imigrantes em 1º de Outubro

Uma regra federal que entra em vigor em 1º de outubro poderá encerrar a cobertura do HUSKY Health de alguns residentes de Connecticut que chegaram aos Estados Unidos como refugiados, receberam asilo, sobreviveram ao tráfico humano ou entraram por "humanitarian parole"

(autorização humanitária de entrada e permanência temporária).

Esses grupos têm se qualificado para o Medicaid com base no status migratório. A nova lei restringe quais não cidadãos podem receber cobertura do Medicaid e do Children's Health Insurance Program financiada pelo governo federal. O

Departamento de Serviços Sociais de Connecticut (DSS) informa que pessoas atualmente cobertas nas categorias afetadas poderão perder a elegibilidade para o HUSKY Health.

A mudança não significa que todo imigrante perderá a cobertura nem que todos da mesma família a

perderão. O status migratório atual, idade, renda e tipo de cobertura de cada pessoa são importantes.

Quem Pode Ser Afetado?

O DSS inclui refugiados, asilados, vítimas de tráfico humano e pessoas com "humanitarian parole" entre os grupos que deixarão de se qualificar para o HUSKY Health

SAÚDE

nessas categorias migratórias a partir de 1º de outubro. Algumas pessoas poderão se qualificar em outra categoria.

Por exemplo, quem primeiro recebeu asilo e depois se tornou residente permanente legal, ou portador de green card, deve verificar se o DSS tem comprovação do status atual. Segundo o DSS, residentes permanentes legais com esse status há pelo menos cinco anos ainda poderão se qualificar. Imigrantes cubanos e haitianos e cidadãos de países abrangidos pelos Pactos de Livre Associação também poderão continuar elegíveis. Outras regras e exceções podem se aplicar.

Uma pessoa ainda pode se identificar como refugiada ou asilada anos após obter o green card. Para uma análise de benefícios, importa o status migratório atual. As famílias não devem presumir que o DSS já tenha um registro atualizado.

Eas Crianças Indocumentadas?

Connecticut oferece State HUSKY A e State HUSKY B a crianças elegíveis que não podem obter a cobertura regular do HUSKY devido ao status migratório, incluindo crianças indocumentadas. Elas podem se inscrever até os 15 anos. As inscritas antes dos 16 podem permanecer cobertas até os 18. Aplicam-se limites de renda familiar e outras regras dos programas.

Esses programas usam recursos estaduais. A mudança de 1º de outubro na cobertura financiada pelo governo federal não encerra, por si só, a cobertura HUSKY estadual de uma criança. A perda da cober-



As famílias devem verificar se o DSS tem seu endereço postal atual e ler atentamente cada notificação

tura de um dos pais também não significa automaticamente que a criança perderá a sua. As famílias devem pedir uma análise separada da elegibilidade de cada criança, seja ela cidadã dos Estados Unidos, tenha status migratório ou seja indocumentada.

Segundo o DSS, uma criança que solicita State HUSKY A ou B não precisa apresentar documentos de imigração se não tiver um status que a qualifique para Medicaid regular ou CHIP. As famílias ainda poderão precisar fornecer informações sobre a renda familiar e responder a pedidos de comprovação de renda. As inscrições podem ser feitas pelo Access Health CT, no 1-855-805-4325.

Connecticut também oferece opções separadas de cobertura para determinadas gestantes que não se

qualificam para Medicaid devido ao status migratório. Uma gestante deve perguntar sobre essas opções em vez de presumir que a regra de 1º de outubro a deixará sem cobertura.

O que as Famílias Devem Esperar do DSS?

O DSS informa que notificará as famílias se as mudanças federais afetarem alguém em casa. Também informará se são necessários documentos ou outras informações e como enviá-los. As famílias devem verificar se o DSS tem seu endereço postal atual e ler atentamente cada notificação. Na notificação, verifique o nome da pessoa afetada, motivo da decisão, data da mudança na cobertura e prazo para responder. Quem teve mudança no status migratório deve apresentar os documentos solicitados pelo DSS e guardar uma cópia ou confirmação

do envio.

Se uma decisão parecer baseada em informações incorretas, as famílias devem seguir as instruções da notificação para solicitar uma audiência. Agir rapidamente é importante, especialmente quando alguém precisa de consultas médicas regulares ou medicamentos prescritos.

Onde Buscar Ajuda?

Se a cobertura estiver terminando, o Access Health CT pode verificar se a pessoa se qualifica para outro plano de saúde. A cobertura pelo Marketplace tem regras próprias de elegibilidade e custos, que também estão mudando para alguns imigrantes. As famílias devem perguntar quanto o plano custará por mês e quanto pagarão ao receber atendimento. A New American Dream Foundation é parceira comunitária do DSS e oferece atendimentos gratuitos para ajudar as pessoas a entender serviços, benefícios e notificações do DSS. Para agendar atendimento, ligue para 475-296-3559 e solicite um horário para CT DSS Benefits Support. As famílias também podem contatar o DSS pelo 1-855-626-6632 ou o Access Health CT pelo 1-855-805-4325.

O mais importante é analisar a situação de cada pessoa. Uma mudança na elegibilidade de um integrante da família para o HUSKY não determina se uma criança, cônjuge ou gestante poderá continuar coberta.

Fontes: Departamento de Serviços Sociais de Connecticut; Centers for Medicare & Medicaid Services; Access Health CT.

ESPAÑOL

Cambio Federal en HUSKY Health Podría Afectar a Familias Inmigrantes el 1 de Octubre

Una regla federal que entra en vigor el 1 de octubre podría terminar la cobertura de HUSKY Health de algunos residentes de Connecticut que llegaron a Estados Unidos como refugiados, recibieron asilo, sobrevivieron a la trata de personas o ingresaron mediante humanitarian parole (permiso humanitario de entrada y permanencia temporal).

Estos grupos han podido calificar para Medicaid según su estatus

migratorio. La nueva ley limita qué personas no ciudadanas pueden recibir cobertura de Medicaid y del Children's Health Insurance Program con fondos federales. El Departamento de Servicios Sociales de Connecticut (DSS) indica que personas actualmente cubiertas bajo las categorías afectadas podrían perder su elegibilidad para HUSKY Health.

El cambio no significa que todo inmigrante perderá la cobertura ni

que todos los miembros de una misma familia la perderán. El estatus migratorio actual, edad, ingresos y tipo de cobertura de cada persona son importantes.

¿Quién Puede Verse Afectado?

El DSS incluye a refugiados, asilados, víctimas de trata de personas y personas con humanitarian parole entre los grupos que dejarán de calificar para HUSKY Health bajo esas categorías migratorias a partir del 1 de octubre. Algunas personas po-

drían calificar bajo otra categoría.

Por ejemplo, alguien que primero recibió asilo y luego obtuvo la residencia permanente legal, o green card, debe asegurarse de que el DSS tenga constancia de su estatus actual. Según el DSS, los residentes permanentes legales con ese estatus durante al menos cinco años aún podrían calificar. Los inmigrantes cubanos y haitianos y ciudadanos de países cubiertos por los Pactos de Libre Asociación también podrían seguir

SALUD

siendo elegibles. Pueden aplicarse otras reglas y excepciones.

Una persona aún puede identificarse como refugiada o asilada años después de obtener una green card. Para revisar sus beneficios, importa el estatus migratorio actual. Las familias no deben asumir que el DSS ya tiene un registro actualizado.

¿Qué Pasa con los Niños Indocumentados?

Connecticut ofrece State HUSKY A y State HUSKY B a niños elegibles que no pueden obtener la cobertura regular de HUSKY por su estatus migratorio, incluidos niños indocumentados. Pueden inscribirse hasta los 15 años. Quienes se inscriban antes de cumplir 16 pueden mantener la cobertura hasta los 18. Se aplican límites de ingresos del hogar y otras reglas de los programas.

Estos programas usan fondos estatales. El cambio del 1 de octubre en la cobertura con fondos federales no termina, por sí solo, la cobertura HUSKY estatal de un niño. La pérdida de cobertura de uno de los padres tampoco significa automática-

mente que el niño perderá la suya. Las familias deben pedir una revisión separada de la elegibilidad de cada niño, ya sea ciudadano de Estados Unidos, tenga estatus migratorio o sea indocumentado.

Según el DSS, un niño que solicita State HUSKY A o B no tiene que presentar documentos de inmigración si carece de un estatus que lo califique para Medicaid regular o CHIP. Las familias aún podrían tener que proporcionar información sobre los ingresos del hogar y responder a solicitudes de comprobantes de ingresos. Las solicitudes pueden hacerse a través de Access Health CT, al 1-855-805-4325.

Connecticut también tiene opciones separadas de cobertura para ciertas personas embarazadas que no califican para Medicaid por su estatus migratorio. Una persona embarazada debe preguntar por esas opciones en vez de asumir que la regla del 1 de octubre la dejará sin cobertura.

¿Qué Deben Esperar las Familias del DSS?

El DSS indica que notificará a

los hogares si los cambios federales afectan a alguien en casa. También informará si necesita documentos u otra información y cómo presentarlos. Las familias deben verificar que el DSS tenga su dirección postal actual y leer cuidadosamente cada aviso.

En cada aviso, revise el nombre de la persona afectada, motivo de la decisión, fecha del cambio de cobertura y cualquier plazo para responder. Si el estatus migratorio de una persona cambió, debe presentar los documentos solicitados por el DSS y guardar una copia o confirmación del envío.

Si una decisión parece basarse en información incorrecta, las familias deben seguir las instrucciones del aviso para solicitar una audiencia. Actuar con rapidez es importante, especialmente cuando alguien necesita citas médicas regulares o medicamentos recetados.

¿Dónde Pueden Obtener Ayuda?

Si la cobertura está terminando, Access Health CT puede verificar si la persona califica para otro plan de

salud. La cobertura del Marketplace tiene reglas propias de elegibilidad y costos, que también están cambiando para algunos inmigrantes. Las familias deben preguntar cuánto costará el plan al mes y cuánto pagarán al recibir atención.

The New American Dream Foundation es socio comunitario del DSS y ofrece citas gratuitas para ayudar a las personas a entender servicios, beneficios y avisos del DSS. Para programar una cita, llame al 475-296-3559 y solicite una cita de CT DSS Benefits Support. Las familias también pueden comunicarse con el DSS al 1-855-626-6632 o Access Health CT al 1-855-805-4325.

El paso más importante es revisar la situación de cada persona. Un cambio en la elegibilidad para HUSKY de un miembro de la familia no determina si un niño, cónyuge o persona embarazada puede mantener su cobertura.

Fuentes: Departamento de Servicios Sociales de Connecticut; Centers for Medicare & Medicaid Services; Access Health CT.

AVISO LEGAL

El Distrito Regional de Tránsito del Área de Housatonic propone utilizar fondos de subvención por fórmula disponibles conforme al Título 49 del Código de los Estados Unidos, Sección 5307 de la Ley Federal de Tránsito, según enmendada, para los siguientes proyectos en el área urbanizada de Danbury. La participación federal de estos proyectos asciende a un total de \$9,189,794. Los fondos federales serán complementados, según lo requerido, con fondos de CTDOT y fondos locales, de conformidad con las normas federales y estatales.

Asistencia de Capital:

1. Reemplazo de autobuses de tránsito de 35 pies	\$5,760,000
2. Reemplazo de 15 autobuses pequeños	\$2,048,000
3. Mejoras a las instalaciones – Reemplazo de puerta flexible del garaje	\$120,000
4. Capital administrativo/apoyo misceláneo – Cajas de cobro de tarifas	\$460,000
5. Capital administrativo/apoyo misceláneo – Software de contabilidad y nómina	\$40,000

Asistencia Operativa:

1. SweetHART Dial-A-Ride	\$761,794
--------------------------	-----------

TOTAL: \$9,189,794

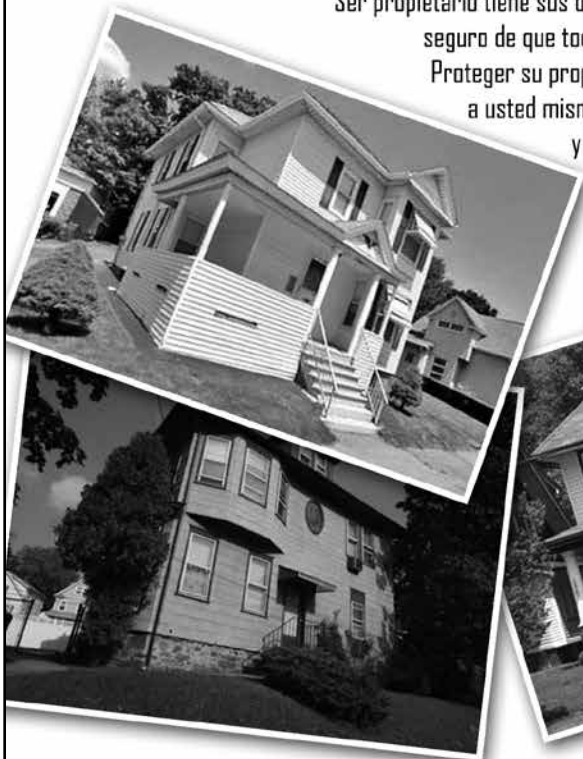
Toda persona o proveedor privado de transporte que desee presentar comentarios sobre estos proyectos puede solicitar que se celebre una audiencia pública.

Toda solicitud de audiencia pública debe recibirse por escrito a más tardar el 11/07/26.

Todas las solicitudes de audiencias públicas y cualquier otro comentario por escrito deben dirigirse a HARTransit, 62 Federal Road, Danbury, CT 06810. Si no se reciben solicitudes de audiencia pública, este documento servirá como el programa final de proyectos.

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



HODGE
INSURANCE
Agency, Inc.

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

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

NEWS

October 1 Changes Connecticut Immigrant Families Should Know

By Tribuna Staff



Connecticut is updating its distracted driving law to explicitly prohibit holding or supporting a mobile electronic device with any part of the body while driving.

Several Connecticut laws take effect October 1, 2026. For immigrant families, the changes most worth understanding concern immigration enforcement at schools and other community spaces, rules for renters, and traffic offenses that can lead to police contact. A separate federal change on the same date may also affect some families' HUSKY Health coverage. See our related article on HUSKY in this issue.

Protections at schools and community spaces

Public Act 26-14 restricts law enforcement officers from taking someone into custody for a civil offense at a state or municipal facility or a designated protected area unless the officer is acting in an official capacity and has a judicial warrant for that person. Protected areas include schools, child care centers, hospitals, houses of worship, and social service locations. School bus stops are covered when children are present.

A judicial warrant is different from paperwork issued by an immigration agency. Still, families should not interpret the law as a guarantee that immigration officers will never appear at these locations. The res-

triction concerns custody for civil offenses in specified places, and its application to federal officers may be contested. Families with specific concerns should speak with a qualified immigration attorney or accredited legal representative.

Put the phone down before driving

Connecticut is updating its distracted driving law to explicitly prohibit holding or supporting a mobile electronic device with any part of the body while driving. The changes also address videos or moving images visible to the driver, with exceptions for permitted navigation and vehicle assistance displays. Checking a message or scrolling at a red light can create a reason for a stop by police. Drivers should set their route before leaving and use a properly mounted navigation display.

The consequences can be more serious in a highway work zone. Under Public Act 26-120, engaging in an activity prohibited by the distracted driving law while driving in a highway work zone constitutes reckless driving. Unlike an ordinary distracted driving violation, reckless driving is a misdemeanor. It can bring a fine, jail time, or

both: up to 30 days for a first violation and up to 364 days for a subsequent violation.

A criminal traffic charge can matter in an immigration case, but the result depends on the exact charge, how the case ends, and the person's immigration history. A citation does not automatically cause deportation. Anyone who is not a U.S. citizen and is charged with reckless driving should tell their defense attorney about their immigration status and seek immigration advice before agreeing to a plea, even if the proposed sentence does not include jail time.

Stop for school buses

Another October 1 law adds a six-month suspension of a driver's license or operating privilege after a third or subsequent violation of the requirement to stop for a school bus. This is in addition to existing penalties. A suspension can disrupt work and family responsibilities, while driving during a suspension can create further legal problems.

These traffic changes matter to immigrant households for a practical reason: an avoidable stop can bring a driver into contact with police, and a criminal charge can require careful review in a current or future immi-

gration matter. Not every ticket has the same consequences.

A clearer rule for renters' utility bills

Public Act 26-113 prohibits a residential lease from requiring tenants to pay separately for utilities unless a separate meter measures the services delivered exclusively to their unit. It applies to rental agreements entered into or renewed on or after October 1. A prohibited lease provision is unenforceable, although landlords may estimate utility costs and include them in the stated rent.

Before signing or renewing a lease, renters should ask which utilities are included, whether their unit has its own meter, and what the total monthly cost will be. The new rule does not automatically rewrite every existing agreement.

Stronger security deposit enforcement

Public Act 26-79 gives Connecticut's banking commissioner authority, after an investigation, to impose civil penalties for certain violations of the state's security deposit laws.

It expands the state's enforcement options, but does not mean every dispute over a deduction will

NEWS

result in a penalty or an automatic refund. Tenants should keep their lease, deposit receipt, photographs, and written communications.

A federal change to HUSKY Health

Also on October 1, new federal

eligibility rules will affect HUSKY Health coverage for certain noncitizens. Connecticut's Department of Social Services (DSS) says refugees, asylees, trafficking victims, and humanitarian parolees will no longer qualify under those categories. Some people who have since

obtained lawful permanent resident status may qualify under different rules.

DSS says it will notify affected households and request documents when needed. Families should update their address with DSS, read each notice carefully and ask about

the eligibility of every household member separately. A change in a parent's coverage does not, by itself, mean a child has lost coverage.

Sources: *Connecticut General Assembly and Connecticut Department of Social Services.*

PORTUGUÊS

Mudanças de 1º de Outubro que Famílias Imigrantes de Connecticut Devem Conhecer

Várias leis de Connecticut entram em vigor em 1º de outubro de 2026. Para famílias imigrantes, as principais mudanças envolvem fiscalização migratória em escolas e outros espaços comunitários, regras para inquilinos e infrações de trânsito que podem levar ao contato com a polícia. Uma mudança federal separada, na mesma data, também poderá afetar a cobertura do HUSKY Health de algumas famílias. Veja nosso artigo sobre HUSKY nesta edição.

Proteções em Escolas e Espaços Comunitários

A Lei Pública 26-14 restringe agentes da lei de deter uma pessoa por infração civil em uma instalação estadual ou municipal ou área designada como protegida, a menos que o agente esteja atuando oficialmente e tenha um mandado judicial para essa pessoa. As áreas protegidas incluem escolas, creches, hospitais, locais de culto e de serviços sociais. Pontos de ônibus escolares também estão incluídos quando há crianças presentes.

Um mandado judicial é diferente de documentos emitidos por uma agência de imigração. Ainda assim, as famílias não devem interpretar a lei como garantia de que agentes de imigração nunca aparecerão nesses locais. A restrição refere-se à detenção por infrações civis em locais específicos, e sua aplicação a agentes federais poderá ser contestada. Famílias com preocupações específicas devem consultar um advogado de imigração qualificado ou representante legal credenciado.

Deixe o Celular de Lado Antes de Dirigir

Connecticut está atualizando

sua lei sobre direção distraída para proibir expressamente segurar ou apoiar um dispositivo eletrônico móvel com qualquer parte do corpo ao dirigir. As mudanças também abrangem vídeos ou imagens em movimento visíveis ao motorista, com exceções para sistemas permitidos de navegação e assistência ao veículo. Verificar uma mensagem ou navegar pelo celular no sinal vermelho pode dar à polícia motivo para uma abordagem. Os motoristas devem definir a rota antes de sair e usar um dispositivo de navegação devidamente fixado.

As consequências podem ser mais graves em uma zona de obras em rodovia. Segundo a Lei Pública 26-120, praticar uma atividade proibida pela lei de direção distraída ao dirigir em uma zona de obras em rodovia constitui direção imprudente. Diferentemente de uma infração comum por direção distraída, direção imprudente é um delito criminal. Pode resultar em multa, prisão ou ambos: até 30 dias pela primeira infração e até 364 dias por uma infração subsequente.

Uma acusação criminal de trânsito pode ter consequências em um processo de imigração, mas o resultado depende da acusação específica, de como o caso termina e do histórico migratório da pessoa. Uma multa não causa deportação automaticamente. Quem não for cidadão dos Estados Unidos e for acusado de direção imprudente deve informar seu advogado de defesa sobre sua situação migratória e buscar orientação de imigração antes de aceitar um acordo judicial, mesmo que a sentença proposta não inclua prisão.

Pare para Ônibus Escolares

Outra lei de 1º de outubro acrescenta uma suspensão de seis meses da carteira de motorista ou do direito de dirigir após a terceira violação, ou uma violação subsequente, da exigência de parar para um ônibus escolar. A suspensão se soma às penalidades existentes. Ela pode prejudicar o trabalho e as responsabilidades familiares, enquanto dirigir com a habilitação suspensa pode gerar outros problemas legais.

Essas mudanças de trânsito são importantes para famílias imigrantes por uma razão prática: uma abordagem evitável pode colocar o motorista em contato com a polícia, e uma acusação criminal pode exigir análise cuidadosa em um processo migratório atual ou futuro. Nem toda multa tem as mesmas consequências.

Regra Mais Clara Sobre Contas de Serviços Públicos para Inquilinos

A Lei Pública 26-113 proíbe contratos de aluguel residencial de exigir que inquilinos paguem separadamente pelos serviços públicos, a menos que um medidor separado registre os serviços fornecidos exclusivamente à sua unidade. A regra se aplica a contratos firmados ou renovados a partir de 1º de outubro. Uma cláusula proibida não pode ser aplicada, embora proprietários possam estimar os custos dos serviços e incluí-los no valor do aluguel.

Antes de assinar ou renovar um contrato, os inquilinos devem perguntar quais serviços estão incluídos, se a unidade tem medidor próprio e qual será o custo mensal total. A nova regra não altera automaticamente todos os contratos existentes.

Fiscalização Mais Rigorosa dos

Depósitos de Segurança

A Lei Pública 26-79 autoriza o comissário bancário de Connecticut, após investigação, a aplicar penalidades civis por determinadas violações das leis estaduais sobre depósitos de segurança. A medida amplia as opções de fiscalização do estado, mas não significa que toda disputa sobre uma dedução resultará em penalidade ou reembolso automático. Os inquilinos devem guardar o contrato, recibo do depósito, fotografias e comunicações por escrito.

Mudança Federal no HUSKY Health

Também em 1º de outubro, novas regras federais de elegibilidade afetarão a cobertura do HUSKY Health para determinados não cidadãos. O Departamento de Serviços Sociais de Connecticut (DSS) informa que refugiados, pessoas que receberam asilo, vítimas de tráfico humano e pessoas com "humanitarian parole" deixarão de se qualificar nessas categorias. Algumas pessoas que, desde então, obtiveram status de residente permanente legal poderão se qualificar sob regras diferentes.

O DSS informa que notificará as famílias afetadas e solicitará documentos quando necessário. As famílias devem atualizar seu endereço junto ao DSS, ler atentamente cada notificação e perguntar separadamente sobre a elegibilidade de cada integrante da família. Uma mudança na cobertura de um dos pais não significa, por si só, que uma criança perdeu sua cobertura.

Fontes: *Assembleia Geral de Connecticut e Departamento de Serviços Sociais de Connecticut.*

NOTICIAS

Cambios del 1 de Octubre que las Familias Inmigrantes de Connecticut Deben Conocer

ESPAÑOL

Varias leyes de Connecticut entran en vigor el 1 de octubre de 2026. Para las familias inmigrantes, los principales cambios se relacionan con el control migratorio en escuelas y otros espacios comunitarios, las reglas para inquilinos y las infracciones de tránsito que pueden llevar al contacto con la policía. Un cambio federal por separado, en la misma fecha, también podría afectar la cobertura de HUSKY Health de algunas familias. Consulte nuestro artículo sobre HUSKY en esta edición.

Protecciones en Escuelas y Espacios Comunitarios

La Ley Pública 26-14 restringe que los agentes del orden detengan a una persona por una infracción civil en una instalación estatal o municipal o un área designada como protegida, a menos que el agente esté actuando oficialmente y tenga una orden judicial para esa persona. Las áreas protegidas incluyen escuelas, centros de cuidado infantil, hospitales, lugares de culto y de servicios sociales. Las paradas de autobuses escolares también están incluidas cuando hay niños presentes.

Una orden judicial es diferente de los documentos emitidos por una agencia de inmigración. Aun así, las familias no deben interpretar la ley como garantía de que los agentes de inmigración nunca aparecerán en estos lugares. La restricción se refiere a la detención por infracciones civiles en lugares específicos, y su aplicación a agentes federales podría ser impugnada. Las familias con inquietudes específicas deben consultar a un abogado de inmigración calificado o representante legal acreditado.

Deje el Teléfono Antes de Conducir

Connecticut está actualizando su ley sobre conducción distraída para prohibir expresamente sostener o apoyar un dispositivo electrónico móvil con cualquier parte del cuerpo mientras conduce.

Los cambios también abarcan



visibles para el conductor, con excepciones para sistemas permitidos de navegación y asistencia del vehículo. Revisar un mensaje o desplazarse por el teléfono en un semáforo en rojo puede dar a la policía motivo para detener al conductor. Los conductores deben establecer su ruta antes de salir y usar un dispositivo de navegación debidamente instalado.

Las consecuencias pueden ser más graves en una zona de obras en carretera. Según la Ley Pública 26-120, realizar una actividad prohibida por la ley de conducción distraída mientras conduce en una zona de obras en carretera constituye conducción imprudente.

A diferencia de una infracción común por conducción distraída, la conducción imprudente es un delito menor. Puede resultar en multa, cárcel o ambas: hasta 30 días por una primera infracción y hasta 364 días por una infracción posterior.

Un cargo penal de tránsito puede tener consecuencias en un caso de inmigración, pero el resultado depende del cargo específico, de cómo termine el caso y del historial migratorio de la persona. Una multa no causa automáticamente la deportación.

Quien no sea ciudadano de Estados Unidos y sea acusado de conducción imprudente debe informar a su abogado defensor sobre su estatus migratorio y buscar asesoría de inmigración antes de aceptar un acuerdo judicial, incluso si la sentencia propuesta no incluye cárcel.

Deténgase Ante los Autobuses Escolares

Otra ley del 1 de octubre agrega una suspensión de seis meses de la licencia o del privilegio de conducir después de una tercera infracción, o una infracción posterior, de la obligación de detenerse ante un autobús escolar. La suspensión se suma a las sanciones existentes. Puede afectar el trabajo y las responsabilidades familiares, mientras conducir con la licencia suspendida puede generar otros problemas legales.

Estos cambios de tránsito son importantes para los hogares inmigrantes por una razón práctica: una parada evitable puede poner al conductor en contacto con la policía, y un cargo penal puede requerir una revisión cuidadosa en un asunto migratorio actual o futuro. No todas las multas tienen las mismas consecuencias.

Regla Más Clara Sobre Servicios Públicos para Inquilinos

La Ley Pública 26-113 prohíbe que un contrato de alquiler residencial exija a los inquilinos pagar por separado los servicios públicos, a menos que un medidor separado mida los servicios suministrados exclusivamente a su unidad. Se aplica a contratos celebrados o renovados a partir del 1 de octubre. Una cláusula prohibida no puede hacerse cumplir, aunque los propietarios pueden estimar los costos de los servicios e incluirlos en el alquiler establecido.

Antes de firmar o renovar un

contrato, los inquilinos deben preguntar qué servicios están incluidos, si su unidad tiene medidor propio y cuál será el costo mensual total. La nueva regla no modifica automáticamente todos los contratos existentes.

Mayor Fiscalización de los Depósitos de Seguridad

La Ley Pública 26-79 autoriza al comisionado bancario de Connecticut, después de una investigación, a imponer sanciones civiles por determinadas violaciones de las leyes estatales sobre depósitos de seguridad. La medida amplía las opciones de fiscalización del estado, pero no significa que toda disputa sobre una deducción resultará en una sanción o reembolso automático. Los inquilinos deben conservar su contrato, recibo del depósito, fotografías y comunicaciones por escrito.

Cambio Federal en HUSKY Health

También el 1 de octubre, nuevas reglas federales de elegibilidad afectarán la cobertura de HUSKY Health para determinados no ciudadanos. El Departamento de Servicios Sociales de Connecticut (DSS) informa que los refugiados, las personas que recibieron asilo, las víctimas de trata de personas y las personas con “humanitarian parole” dejarán de ser elegibles bajo esas categorías.

Algunas personas que desde entonces hayan obtenido el estatus de residente permanente legal podrían ser elegibles bajo reglas diferentes.

El DSS informa que notificará a los hogares afectados y solicitará documentos cuando sea necesario. Las familias deben actualizar su dirección con el DSS, leer cuidadosamente cada aviso y preguntar por separado sobre la elegibilidad de cada miembro del hogar. Un cambio en la cobertura de uno de los padres no significa, por sí solo, que un hijo haya perdido su cobertura.

Fuentes: Asamblea General de Connecticut y Departamento de Servicios Sociales de Connecticut.

GET SMART – PASS IT ON

Staying Warm with Home Heating Oil

By Diana Shaw

Fall in New England is gorgeous—but once those leaves start to change, the temperatures do too. As the cool air rolls in, many homeowners who use heating oil begin shopping around for a supplier.

Many heating oil companies offer contracts that let you lock in a price so you're protected if the market suddenly spikes. Some even offer pre-pay options. If you plan to pre-pay, the Department of Consumer Protection recommends getting those contracts squared away by October 31.

Ways to Stay Warm and Help Your Wallet

No matter how you heat your home, these tips can help you stay warm and keep costs down.

- Set your thermostat to 68 degrees during the day and a few degrees cooler at night.
- If you won't be home for six hours or more, consider setting your thermostat a few degrees lower. But don't set it too low! Setting it too low can make your furnace work harder or cause pipes to freeze.
- Lower your hot water to 120° or less to save on energy bills. Heating your water can account for almost 20 percent of your home heating bill.
- Check around your home and seal up any gaps or cracks to



stop warm air from escaping.

- Schedule your yearly furnace tune-up so it's running efficiently and not wasting energy.

Understanding Contract Terms

As you compare suppliers, here are a few terms you should know:

- Fixed or cap price: A fixed price means your per gallon price doesn't change. A cap price sets a maximum—if the market drops, your price can drop too.
- Pay As You Go: You call before each delivery and pay whatever the current market price is.
- Contract security: If you pre-pay, the company must keep your money secure for future deliveries.
- Excess credit refunds: Any unused, prepaid fuel must be refun-

ded within 30 days after your contract ends. Get that in writing.

- Automatic default terms: Read the fine print—look for hidden fees or rules that could cancel your fixed rate, for example, if you miss a payment.

Questions to Ask Before Signing

Before you buy heating oil, you should know how many gallons of oil your tank holds and roughly how much oil you use in a year. Be sure to ask your supplier:

- If you pre-pay, how are they protecting your funds in case the company closes or has debts?
- Are there any fees if you cancel or miss a payment?
- Is delivery automatic, or do

you have to keep an eye on your tank and call when you're low?

- Are there extra charges for night, weekend, or emergency deliveries?

Keep Good Records

Hang onto everything related to your oil purchases, including:

- A copy of your contract
- Payment records
- Delivery receipts
- Notes about missed deliveries or contract issues
- Any emails, letters, or phone calls with the supplier

If There's a Problem

If your supplier isn't honoring the contract, the Department of Consumer Protection recommends sending an email, or letter by Certified Mail, explaining the issue and giving them a deadline to fix it.

If things still aren't resolved, the Department of Consumer Protection might be able to help. You can file a complaint with the department by calling 800 842 2649 or emailing dcp.foodandstandards@ct.gov.

This article was written by Diana Shaw, MPH, director of outreach and education for the Connecticut Department of Consumer Protection. To learn more about how the Department of Consumer Protection can help, visit www.ct.gov/dcp.

PORTUGUÊS

Como Manter Sua Casa Aquecida com Óleo

Outono na Nova Inglaterra é lindo, mas, quando as folhas começam a mudar de cor, as temperaturas também mudam. Com a chegada do frio, muitos proprietários que usam óleo para aquecimento começam a procurar um fornecedor.

Muitas empresas de óleo para aquecimento oferecem contratos que permitem fixar o preço, protegendo o consumidor caso o mercado tenha uma alta repentina. Algumas também oferecem opções

de pagamento antecipado. Se você pretende pagar antecipadamente, o Departamento de Proteção ao Consumidor recomenda que esses contratos estejam definidos até 31 de outubro.

Como Manter a Casa Aquecida e Economizar

Independentemente de como você aquece sua casa, estas dicas podem ajudar a manter o ambiente aquecido e reduzir os custos.

- Ajuste o termostato para 68 graus durante o dia e alguns graus a

menos à noite.

- Se você ficar fora de casa por seis horas ou mais, considere baixar o termostato alguns graus. Mas não baixe demais! Uma temperatura muito baixa pode fazer o sistema de aquecimento trabalhar mais ou causar o congelamento dos canos.

- Reduza a temperatura da água quente para 120° ou menos para economizar na conta de energia. O aquecimento da água pode representar quase 20% da conta de

aquecimento da sua casa.

- Verifique sua casa e vede frestas ou rachaduras para evitar que o ar quente escape.
- Faça a manutenção anual do sistema de aquecimento para que ele funcione com eficiência e não desperdice energia.

Entenda os Termos do Contrato

Ao comparar fornecedores, conheça alguns termos importantes:

- Preço fixo ou preço máximo: O preço fixo significa que o valor por galão não muda. O preço

FIQUE ATENTO – COMPARTILHE

máximo estabelece um limite. Se o preço de mercado cair, o seu também pode cair.

- Pagamento conforme o consumo: Você liga antes de cada entrega e paga o preço vigente no mercado.

- Proteção do contrato: Se você pagar antecipadamente, a empresa deve manter seu dinheiro protegido para entregas futuras.

- Reembolso de crédito excedente: O valor referente a qualquer combustível pré-pago não utilizado deve ser reembolsado em até 30 dias após o término do contrato. Tenha isso por escrito.

- Condições de inadimplência automática: Leia as letras miúdas. Procure taxas ocultas ou regras

que possam cancelar sua tarifa fixa, por exemplo, se você deixar de fazer um pagamento.

Perguntas Antes de Assinar

Antes de comprar óleo para aquecimento, saiba quantos galões cabem no seu tanque e aproximadamente quanto óleo você usa por ano. Pergunte ao fornecedor:

- Se você pagar antecipadamente, como seu dinheiro será protegido caso a empresa feche ou tenha dívidas?
- Há alguma taxa se você cancelar ou deixar de fazer um pagamento?
- A entrega é automática ou você precisa acompanhar o nível do tanque e ligar quando estiver baixo?
- Há cobranças adicionais

para entregas noturnas, nos fins de semana ou de emergência?

Mantenha Bons Registros

Guarde tudo relacionado às suas compras de óleo, incluindo:

- Uma cópia do contrato
- Comprovantes de pagamento
- Recibos de entrega
- Anotações sobre entregas não realizadas ou problemas com o contrato
- E-mails, cartas ou registros de telefonemas com o fornecedor

Se Houver um Problema

Se o fornecedor não estiver cumprindo o contrato, o Departamento de Proteção ao Consumidor recomenda enviar um e-mail ou uma carta por correio certificado

explicando o problema e estabelecendo um prazo para que seja resolvido.

Se o problema ainda não for resolvido, o Departamento de Proteção ao Consumidor poderá ajudar.

Você pode registrar uma reclamação junto ao departamento pelo telefone 800-842-2649 ou pelo e-mail dcp.foodandstandards@ct.gov.

Este artigo foi escrito por Diana Shaw, MPH, diretora de divulgação e educação do Departamento de Proteção ao Consumidor de Connecticut. Para saber mais sobre como o Departamento pode ajudar, acesse www.ct.gov/dcp.

ESPAÑOL

Mantenga Su Hogar Cálido con Aceite para Calefacción

El otoño en Nueva Inglaterra es hermoso, pero cuando las hojas comienzan a cambiar de color, las temperaturas también cambian. Con la llegada del frío, muchos propietarios que usan aceite para calefacción comienzan a buscar un proveedor.

Muchas compañías de aceite para calefacción ofrecen contratos que permiten fijar el precio, protegiendo al consumidor si el mercado sube repentinamente. Algunas también ofrecen opciones de pago anticipado. Si planea pagar por adelantado, el Departamento de Protección al Consumidor recomienda tener esos contratos definidos antes del 31 de octubre.

Cómo Mantener Su Hogar Cálido y Ahorrar

Sin importar cómo caliente su hogar, estos consejos pueden ayudarlo a mantenerse abrigado y reducir los costos.

- Ajuste el termostato a 68 grados durante el día y unos grados menos por la noche.
- Si no estará en casa durante seis horas o más, considere bajar el termostato unos grados. ¡Pero no lo baje demasiado! Una temperatura demasiado baja puede hacer que el sistema de calefacción trabaje más o que las tuberías se congelen.
- Baje la temperatura del

agua caliente a 120° o menos para ahorrar en las facturas de energía. Calentar el agua puede representar casi el 20% de la factura de calefacción de su hogar.

- Revise su hogar y selle cualquier abertura o grieta para evitar que escape el aire caliente.
- Programe el mantenimiento anual del sistema de calefacción para que funcione eficientemente y no desperdicie energía.

Entienda los Términos del Contrato

Al comparar proveedores, conozca algunos términos importantes:

- Precio fijo o precio máximo: Un precio fijo significa que el precio por galón no cambia. Un precio máximo establece un límite. Si el precio del mercado baja, el suyo también puede bajar.
- Pago según el consumo: Usted llama antes de cada entrega y paga el precio vigente en el mercado.
- Protección del contrato: Si paga por adelantado, la compañía debe mantener su dinero protegido para futuras entregas.
- Reembolso de crédito excedente: El valor de cualquier combustible pagado por adelantado y no utilizado debe ser reembolsado dentro de los 30 días posteriores a

la finalización del contrato. Obtenga esta condición por escrito.

- Condiciones de incumplimiento automático: Lea la letra pequeña. Busque cargos ocultos o reglas que puedan cancelar su tarifa fija, por ejemplo, si no realiza un pago.

Preguntas Antes de Firmar

Antes de comprar aceite para calefacción, debe saber cuántos galones caben en su tanque y aproximadamente cuánto aceite usa al año. Asegúrese de preguntar a su proveedor:

- Si paga por adelantado, ¿cómo protegerán su dinero en caso de que la compañía cierre o tenga deudas?
- ¿Hay algún cargo si cancela o no realiza un pago?
- ¿La entrega es automática o debe vigilar el nivel del tanque y llamar cuando esté bajo?
- ¿Hay cargos adicionales por entregas nocturnas, durante los fines de semana o de emergencia?

Mantenga Buenos Registros

Guarde todo lo relacionado con sus compras de aceite, incluyendo:

- Una copia de su contrato
- Registros de pagos
- Recibos de entrega
- Notas sobre entregas no realizadas o problemas con el contrato
- Cualquier correo electrónico

co, carta o registro de llamadas telefónicas con el proveedor

Si Hay un Problema

Si su proveedor no está cumpliendo el contrato, el Departamento de Protección al Consumidor recomienda enviar un correo electrónico o una carta por correo certificado explicando el problema y estableciendo un plazo para que lo resuelva.

Si el problema aún no se resuelve, el Departamento de Protección al Consumidor podría ayudar. Puede presentar una queja ante el departamento llamando al 800-842-2649 o escribiendo a dcp.foodandstandards@ct.gov.

Este artículo fue escrito por Diana Shaw, MPH, directora de divulgación y educación del Departamento de Protección al Consumidor de Connecticut.

Para conocer más sobre cómo el Departamento de Protección al Consumidor puede ayudar, visite www.ct.gov/dcp.

Este artículo fue escrito por Diana Shaw, MPH, directora de divulgación y educación del Departamento de Protección al Consumidor de Connecticut. Para obtener más información sobre cómo el Departamento puede ayudar, visite www.ct.gov/dcp.



A vida pode ser difícil.
Votar não precisa ser.

Suas **3** Formas de Votar



Vote antecipadamente, presencialmente **19 de outubro – 1º de novembro**



Vote presencialmente no **Dia da Eleição, 3 de novembro de 2026**



Solicite uma **cédula para votar por correio**



Para informações eleitorais confiáveis, acesse **MyVote.CT.gov**



YOUR MONEY

Navigating the Path to Homeownership:
A Guide for Prospective Buyers

By Julia Douglas | VP, Community Relations Officer

Purchasing a home is a significant life event, requiring careful planning and informed decision-making. Whether you are a first-time buyer or are seeking to upgrade, understanding the homebuying process is crucial in navigating the complexities of homeownership.

Evaluate Financial Readiness

Before embarking on the journey to homeownership, assessing financial preparedness is key. A stable income, manageable debt levels, and a strong credit score are important factors influencing mortgage eligibility and interest rates. Prospective buyers should aim to save for a down payment, which typically ranges from 3 percent to 20 percent of the home's purchase price, in addition to setting aside extra funds for closing costs. Establishing a realistic budget is equally important. It is necessary to consider income, expenses, and long-term financial goals. Consulting with a local mortgage banker can help determine the price range of homes that can be comfortably afforded. Ongoing expenses such as

property taxes, homeowners' insurance, maintenance, and utilities should also be accounted for in the budget.

Explore the Local Real Estate Market

Taking the time to research the local real estate market can help identify neighborhoods that align with personal preferences and budget. Important aspects to consider include proximity to the workplace, school quality, available amenities, and potential future developments. A local real estate agent can often provide valuable insights and assist in finding suitable properties.

First-time buyers should also explore available programs and incentives that can be beneficial. Programs exist that can assist with down payments, closing costs, and favorable loan terms.

Strengthen Buying Position

Securing a pre-approval from a local lender increases competitiveness in the housing market. This process involves a thorough review of financial history, determining the qualifying loan amount, and the

interest rates available. A pre-approval signals to sellers that the buyer is serious and capable. Once a home has been identified and a purchase and sales agreement has been signed, including an inspection contingency is vital to protect against unexpected issues. Arranging a comprehensive home inspection helps evaluate the property's condition. This step can reveal hidden problems that may incur costly repairs, enabling informed decisions and effective negotiations.

Understand the Mortgage and Closing Process

As a buyer, providing up-to-date information regarding credit, income, and assets is necessary for securing final approval and being cleared for closing. The closing process finalizes the sale and involves signing legal documents, transferring ownership, and settling financial obligations. Buyers are advised to have an attorney present, and lenders typically provide a list of approved attorneys. Buyers should be prepared to review and sign numerous documents and provide sufficient funds for closing costs.

Embrace the Responsibilities of Homeownership

Owning a home involves ongoing responsibilities, including regular maintenance, property taxes, and insurance. Establishing a maintenance schedule is important to preserve the home's value, and budgeting for unexpected repairs is recommended. Additionally, consider setting aside an emergency fund for unforeseen expenses. Finally, enjoy homeownership, it's a life-changing experience!

About Newtown Savings Bank

Newtown Savings Bank is a community bank headquartered in Newtown, CT, with over \$1.8 billion in assets. The Bank has been deeply committed to its customers and the community since 1855. It has 15 branches located in Newtown, Bethel, Bridgeport, Brookfield, Danbury, Monroe, Oxford, Shelton, Southbury, Trumbull, and Woodbury, along with the New Haven Regional Lending Center in Hamden, CT. For more information and location details, visit NSBonline.com or call 800.461.0672. Member FDIC. Equal Housing Lender.

PORTUGUÊS

O Caminho para a Casa Própria: Um Guia para
Futuros Compradores

Comprar uma casa é uma decisão importante na vida, que exige planejamento cuidadoso e escolhas bem informadas. Seja para quem compra o primeiro imóvel ou busca uma opção melhor, entender o processo de compra é essencial para lidar com as complexidades da casa própria.

Avalie Sua Situação Financeira

Antes de iniciar o caminho para a casa própria, é fundamental avaliar sua preparação financeira. Renda estável, dívidas administráveis e bom histórico de crédito são fatores importantes para a aprovação de um

financiamento imobiliário e as taxas de juros. Futuros compradores devem procurar economizar para a entrada, que normalmente varia de 3% a 20% do preço de compra do imóvel, além de reservar recursos para os custos de fechamento.

Definir um orçamento realista é igualmente importante. É preciso considerar renda, despesas e objetivos financeiros de longo prazo. Consultar um especialista local em financiamento imobiliário pode ajudar a determinar a faixa de preço de imóveis que cabe no orçamento. Despesas contínuas, como impostos sobre a propriedade, seguro

residencial, manutenção e serviços públicos, também devem ser consideradas.

Conheça o Mercado Imobiliário Local

Pesquisar o mercado imobiliário local pode ajudar a identificar bairros compatíveis com preferências pessoais e orçamento. Entre os aspectos importantes estão proximidade do trabalho, qualidade das escolas, serviços disponíveis e possíveis projetos futuros. Um corretor de imóveis local pode oferecer informações valiosas e ajudar a encontrar propriedades adequadas.

Quem compra o primeiro imóvel também deve pesquisar programas e incentivos disponíveis que possam ser úteis. Existem programas de auxílio para entrada, custos de fechamento e condições favoráveis de financiamento.

Fortaleça Sua Posição como Comprador

Obter uma pré-aprovação de um credor local aumenta a competitividade no mercado imobiliário. O processo envolve uma análise detalhada do histórico financeiro para determinar o valor do financiamento para o qual o comprador se quali-

SUAS FINANÇAS

fica e as taxas de juros disponíveis.

A pré-aprovação demonstra aos vendedores que o comprador está comprometido e tem condições de realizar a compra.

Depois de encontrar um imóvel e assinar um contrato de compra e venda, incluir uma cláusula condicionando a compra à inspeção é essencial para se proteger contra problemas inesperados.

Uma inspeção completa ajuda a avaliar as condições do imóvel e pode revelar problemas ocultos que resultem em reparos caros, permitindo decisões informadas e negociações mais eficazes.

Entenda o Financiamento e o

Processo de Fechamento

Para obter a aprovação final e a liberação para o fechamento, o comprador precisa fornecer informações atualizadas sobre crédito, renda e patrimônio. O fechamento conclui a venda e envolve a assinatura de documentos legais, transferência de propriedade e quitação das obrigações financeiras. Recomenda-se que o comprador tenha um advogado presente, e os credores geralmente fornecem uma lista de advogados aprovados. O comprador deve estar preparado para revisar e assinar diversos documentos e ter recursos suficientes para os custos de fechamento.

Assuma as Responsabilidades da Casa Própria

Ter uma casa envolve responsabilidades contínuas, incluindo manutenção regular, impostos sobre a propriedade e seguro. Estabelecer um cronograma de manutenção é importante para preservar o valor do imóvel, além de reservar recursos para reparos inesperados. Também é recomendável manter um fundo de emergência para despesas imprevistas.

Por fim, aproveite a casa própria. É uma experiência que transforma a vida!

Sobre o Newtown Savings Bank

O Newtown Savings Bank é um

banco comunitário com sede em Newtown, Connecticut, e mais de US\$ 1,8 bilhão em ativos. Desde 1855, o banco mantém um profundo compromisso com seus clientes e a comunidade. Possui 15 agências em Newtown, Bethel, Bridgeport, Brookfield, Danbury, Monroe, Oxford, Shelton, Southbury, Trumbull e Woodbury, além do New Haven Regional Lending Center, em Hamden, CT.

Para mais informações e endereços, acesse NSBonline.com ou ligue para 800.461.0672. Membro da FDIC. Credor de Habitação Igualitária.

ESPAÑOL

El Camino Hacia la Vivienda Propia: Guía para Futuros Compradores

Comprar una vivienda es una decisión importante en la vida que requiere planificación cuidadosa y decisiones informadas. Ya sea para quienes compran por primera vez o buscan una mejor opción, comprender el proceso de compra es esencial para enfrentar las complejidades de tener vivienda propia.

Evalúe Su Situación Financiera

Antes de iniciar el camino hacia la vivienda propia, es fundamental evaluar su preparación financiera. Ingresos estables, niveles de deuda manejables y un buen historial crediticio son factores importantes para calificar para una hipoteca y determinar las tasas de interés. Los futuros compradores deben procurar ahorrar para el pago inicial, que normalmente oscila entre 3% y 20% del precio de compra de la vivienda, además de reservar fondos para los costos de cierre.

Establecer un presupuesto realista es igualmente importante. Es necesario considerar ingresos, gastos y objetivos financieros a largo plazo. Consultar con un especialista local en préstamos hipotecarios puede ayudar a determinar el rango de precios que puede pagarse cómodamente. Los gastos continuos, como impuestos sobre la propiedad, seguro de vivienda, mantenimiento y servicios públicos, también deben incluirse en el presupuesto.

“Establecer un presupuesto realista es igualmente importante. Es necesario considerar ingresos, gastos y objetivos financieros a largo plazo.”

Conozca el Mercado Inmobiliario Local

Investigar el mercado inmobiliario local puede ayudar a identificar vecindarios que se ajusten a las preferencias personales y al presupuesto. Entre los aspectos importantes están la cercanía al trabajo, calidad de las escuelas, servicios disponibles y posibles proyectos futuros. Un agente inmobiliario local puede brindar información valiosa y ayudar a encontrar propiedades adecuadas.

Quienes compren por primera vez también deben explorar programas e incentivos disponibles que puedan beneficiarlos. Existen programas de ayuda para el pago inicial, costos de cierre y condiciones favorables de financiamiento.

Fortalezca Su Posición como Comprador

Obtener una preaprobación de un prestamista local aumenta la competitividad en el mercado inmobiliario. El proceso incluye una revisión detallada del historial financiero para determinar el monto del préstamo para el cual califica el comprador y las tasas de interés

disponibles. Una preaprobación demuestra a los vendedores que el comprador está comprometido y tiene capacidad para realizar la compra.

Una vez encontrada la vivienda y firmado el contrato de compraventa, incluir una cláusula que condicione la compra a una inspección es fundamental para protegerse de problemas inesperados. Una inspección completa permite evaluar el estado de la propiedad y puede revelar problemas ocultos que impliquen reparaciones costosas, facilitando decisiones informadas y negociaciones eficaces.

Comprenda la Hipoteca y el Proceso de Cierre

Para obtener la aprobación final y autorización para el cierre, el comprador debe proporcionar información actualizada sobre crédito, ingresos y activos. El cierre finaliza la venta e incluye la firma de documentos legales, transferencia de propiedad y cumplimiento de obligaciones financieras. Se recomienda que el comprador cuente con un abogado, y los prestamistas suelen proporcionar una lista de abogados

aprobados. El comprador debe estar preparado para revisar y firmar numerosos documentos y disponer de fondos suficientes para los costos de cierre.

Asuma las Responsabilidades de Tener Vivienda Propia

Ser propietario implica responsabilidades continuas, como mantenimiento regular, impuestos sobre la propiedad y seguro. Establecer un programa de mantenimiento es importante para preservar el valor de la vivienda, y se recomienda reservar fondos para reparaciones inesperadas. También conviene mantener un fondo de emergencia para gastos imprevistos. Por último, disfrute de su vivienda. ¡Es una experiencia que cambia la vida!

Sobre Newtown Savings Bank

Newtown Savings Bank es un banco comunitario con sede en Newtown, Connecticut, y más de US\$1,8 mil millones en activos. Desde 1855, el banco mantiene un profundo compromiso con sus clientes y la comunidad. Cuenta con 15 sucursales en Newtown, Bethel, Bridgeport, Brookfield, Danbury, Monroe, Oxford, Shelton, Southbury, Trumbull y Woodbury, además del New Haven Regional Lending Center en Hamden, CT. Para más información y ubicaciones, visite NSBonline.com o llame al 800.461.0672. Miembro de FDIC. Prestamista de Igualdad de Oportunidades de Vivienda.



Mantén tu Cobertura de HUSKY D

Infórmate sobre los nuevos requisitos de trabajo de Medicaid que vienen en 2027.

Las nuevas reglas de Medicaid requieren que algunos miembros de HUSKY D demuestren que están:

- Trabajando
- Realizando trabajo voluntario
- Estudiando a tiempo parcial o más

También puedes combinar estas actividades para cumplir con los requisitos.



Averigua si estas nuevas reglas aplican a ti y cómo puedes recibir ayuda para mantener tu cobertura de salud.

medicaidmattersct.org

ESCANEA AQUÍ



“THIS IS THE ONE!” meets a top home lender.

With great rates, quick decision making, and pre-approvals you can feel confident in, Newtown Savings Bank can help you make home-sweet-home happen. See for yourself why we’ve been ranked by Commercial Record as a top home lender.

Visit NSBonline.com/mortgages to learn more.



Member FDIC | Equal Housing Lender

Hablamos español • Falamos português

Share
Your
Skills.
Inspire
Others.



**Become an Instructor in Our Fall Enrichment Program
at Western Connecticut Regional Adult and
Continuing Education (WERACE)!**

**Part-time academic teaching
opportunities may also be available.**



**REAL SKILLS.
REAL IMPACT.
REAL COMMUNITY.**

LEARN MORE!

Scan the QR code or visit
[https://www.danbury.k12.
ct.us/werace/](https://www.danbury.k12.ct.us/werace/).





La vida puede ser difícil.
Votar no tiene por qué serlo.

Tus **3** maneras de votar



Vota de manera anticipada en persona **del 19 de octubre al 1 de noviembre**



Vota en persona el Día de las Elecciones, **el 3 de noviembre, 2026**



Solicita una **boleta de voto ausente**



Para obtener información confiable sobre las elecciones, visita **MyVote.CT.gov**



BIG CARE

for the littlest of patients

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

Please visit our website to see office locations and hours!

Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

OUR PROVIDERS

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

We offer extended hours!

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

We speak Spanish & Portuguese!

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

Honda: el Poder de los Sueños

Lia
Honda Brewster

899 NY-22 Brewster · BrewsterHonda.com
475.279.9277

CITYCENTER DANBURY

DANBURY FARMERS' MARKET

COMMUNITY COLLABORATIVE

Actividades de salud y estado físico

Música En vivo

Doble SNAP
Doble 1/2 WIC FMNP y Personas Mayores

Pases de autobús gratis desde el mercado

¡Aceptamos tarjetas de crédito y débito!

CityCenter Danbury
Mercado de Agricultores
En el Danbury CityCenter Green

Todos los Sábado
El 20 de Junio al 24 de Octubre

9:00am - 1:00pm
Parqueo Complementario - Patriot Garage

CONNECTION GROWN
A Way of Life

Follow us @danburyfarmersmarket #danburyfarmersmarket

Para más información llame 203-792-1711 or visite www.DanburyFarmersMarket.org

COMMUNITY IN FOCUS

Danbury Farmers Market Extends Season and Expands Benefits

By Angela Barbosa



For families using SNAP/EBT, one of the biggest updates is the opportunity to double their purchasing power. The market will match any amount of SNAP/EBT benefits a shopper chooses to spend at each market. Shoppers can bring their EBT card to the market and ask staff for assistance.

The Danbury Farmers Market season is winding down, but local families now have an extra Saturday to shop for fresh Connecticut-grown food and take advantage of programs that can make their food dollars go further.

The market, originally scheduled to end Oct. 17, has added Saturday, Oct. 24, from 9 a.m. to 1 p.m. at the CityCenter Green in downtown Danbury. The remaining Saturday markets are Oct. 10, 17 and 24. As the season ends, shoppers can still find seasonal fruits and vegetables, farm-fresh products, baked goods and other items from local farmers, food producers and vendors. Live music and Kids' Corner activities are also part of the Saturday market.

For families using SNAP/EBT, one of the biggest updates is the

opportunity to double their purchasing power. The market will match any amount of SNAP/EBT benefits a shopper chooses to spend at each market. Shoppers can bring their EBT card to the market and ask staff for assistance.

SNAP shoppers can also participate in the Frequent Shopper Program. Each time they spend \$5 in SNAP benefits, they receive one punch on a loyalty card. After five punches, they receive a \$10 bonus in market produce coins to spend on fruits and vegetables.

Additional help is available for WIC and senior shoppers. The market matches WIC Farmers' Market Nutrition Program benefits and Senior Farmers' Market Nutrition Program benefits up to \$9 at each market. Seniors may also receive

\$10 market gift certificates through market nutrition programs and at some community locations.

Military veterans can receive \$10 in market produce certificates by showing a valid veteran ID. The benefit is available while funding lasts.

The Farmers Market will also make its final visit of the season to the Danbury Senior Center, 10 Elmwood Place, on Wednesday, Oct. 14, from 1 to 3 p.m. The pop-up market is open to everyone and offers fresh, locally grown produce and farm products from Clatter Valley Farm.

The market continues to offer free two-hour parking at the Patriot Garage. Shoppers should have their license plate number and get the parking code at the garage kiosk. Market staff can provide assistance

if needed.

For families trying to stretch their grocery budgets, these final weeks are an opportunity to use available benefits before the season ends while bringing home fresh, locally grown food. They are also a chance for the community to enjoy a few more Saturday mornings downtown and support the Connecticut farmers and small businesses that make the market possible.

The Danbury Farmers Market is held at the CityCenter Green from 9 a.m. to 1 p.m. The final market is scheduled for Oct. 24.

For current schedules, benefit information and updates, visit the Danbury Farmers Market website at <https://danburyfarmersmarket.org/>.

COMUNIDADE EM FOCO

Feira de Produtores de Danbury Estende Temporada e Amplia Benefícios

PORTUGUÊS

A temporada da Feira de Produtores de Danbury está chegando ao fim, mas as famílias locais ganharam mais um sábado para comprar alimentos frescos produzidos em Connecticut e aproveitar programas que ajudam a fazer o orçamento render mais. A feira, que originalmente terminaria em 17 de outubro, acrescentou o sábado, 24 de outubro, das 9h às 13h, no CityCenter Green, no centro de Danbury. As datas restantes são 10, 17 e 24 de outubro.

Nesta reta final da temporada, os visitantes ainda podem encontrar frutas e verduras da estação, produtos frescos das fazendas, produtos de panificação e outros itens de agricultores, produtores de alimentos e vendedores locais. Música ao vivo e atividades no Kids' Corner também fazem parte da programação aos sábados.

Para as famílias que usam SNAP/EBT, um dos principais benefícios é a oportunidade de dobrar o poder de compra. A feira iguala qualquer valor dos benefícios SNAP/EBT que o cliente decidir gastar em cada visita. Basta levar o cartão EBT à feira e pedir ajuda à equipe.

Os participantes do SNAP também podem aproveitar o Frequent Shopper Program. A cada \$5 gastos em benefícios SNAP, recebem uma marca no cartão de fidelidade. Após cinco marcas, ganham um bônus de \$10 em moedas da feira para comprar frutas e verduras.

Há também ajuda adicional para participantes do WIC e idosos. A feira iguala os benefícios do WIC Farmers' Market Nutrition Program e do Senior Farmers' Market Nutrition Program em até \$9 por feira. Idosos também podem receber certificados-presente de \$10 para usar

na feira por meio de programas de nutrição e em alguns locais da comunidade. Veteranos das Forças Armadas podem receber \$10 em certificados para comprar produtos na feira, apresentando uma identificação válida de veterano. O benefício está disponível enquanto houver recursos.

A Feira de Produtores também fará sua última visita da temporada ao Danbury Senior Center, localizado na 10 Elmwood Place, na quarta-feira, 14 de outubro, das 13h às 15h. A feira temporária é aberta a todos e oferece produtos frescos e cultivados localmente da Clatter Valley Farm.

A feira continua oferecendo duas horas de estacionamento gratuito no Patriot Garage. Os visitantes devem ter em mãos o número da placa do veículo e obter o código de estacionamento no

quiosque da garagem. A equipe da feira pode ajudar, se necessário.

Para as famílias que buscam fazer o orçamento de alimentos render mais, estas últimas semanas são uma oportunidade de aproveitar os benefícios disponíveis antes do fim da temporada e levar para casa alimentos frescos cultivados localmente. Também são uma chance de aproveitar mais alguns sábados pela manhã no centro de Danbury e apoiar os agricultores e pequenos negócios de Connecticut que tornam a feira possível. A Feira de Produtores de Danbury acontece no CityCenter Green, das 9h às 13h. A última feira está programada para 24 de outubro.

Para consultar a programação atualizada, informações sobre benefícios e outras novidades, visite o site da Danbury Farmers Market em <https://danburyfarmersmarket.org/>.

ESPAÑOL

Mercado de Agricultores de Danbury Extiende Temporada y Amplía Beneficios

La temporada del Mercado de Agricultores de Danbury está llegando a su fin, pero las familias locales ahora tienen un sábado adicional para comprar alimentos frescos cultivados en Connecticut y aprovechar programas que ayudan a que su presupuesto rinda más. El mercado, que originalmente estaba programado para terminar el 17 de octubre, agregó el sábado 24 de octubre, de 9 a.m. a 1 p.m., en CityCenter Green, en el centro de Danbury. Las fechas restantes son el 10, 17 y 24 de octubre.

En estas últimas semanas de la temporada, los visitantes todavía pueden encontrar frutas y verduras de temporada, productos frescos de granja, productos horneados y otros artículos de agricultores, productores de alimentos y vendedores locales. La música en vivo y las actividades de Kids' Corner también forman parte de la programación de

los sábados. Para las familias que usan SNAP/EBT, uno de los principales beneficios es la oportunidad de duplicar su poder de compra. El mercado iguala cualquier cantidad de beneficios SNAP/EBT que el comprador decida gastar en cada visita. Los compradores pueden llevar su tarjeta EBT al mercado y pedir ayuda al personal. Los compradores que usan SNAP también pueden participar en el Frequent Shopper Program. Por cada \$5 que gasten en beneficios SNAP, reciben una marca en su tarjeta de fidelidad. Después de cinco marcas, reciben un bono de \$10 en monedas del mercado para comprar frutas y verduras.

También hay ayuda adicional para participantes de WIC y adultos mayores. El mercado iguala los beneficios del WIC Farmers' Market Nutrition Program y del Senior Farmers' Market Nutrition Program hasta \$9 en cada mercado. Los adul-

tos mayores también pueden recibir certificados de regalo de \$10 para usar en el mercado a través de programas de nutrición y en algunos lugares de la comunidad.

Los veteranos de las Fuerzas Armadas pueden recibir \$10 en certificados para comprar productos en el mercado al presentar una identificación válida de veterano. El beneficio está disponible mientras haya fondos.

El Mercado de Agricultores también hará su última visita de la temporada al Danbury Senior Center, ubicado en 10 Elmwood Place, el miércoles 14 de octubre, de 1 a 3 p.m. Este mercado temporal está abierto a todos y ofrece productos frescos cultivados localmente y productos agrícolas de Clatter Valley Farm. El mercado continúa ofreciendo dos horas de estacionamiento gratuito en Patriot Garage. Los visitantes deben tener a mano el número de la placa de su vehí-

culo y obtener el código de estacionamiento en el quiosco del garaje. El personal del mercado puede ayudar si es necesario. Para las familias que buscan hacer rendir su presupuesto de alimentos, estas últimas semanas son una oportunidad para aprovechar los beneficios disponibles antes de que termine la temporada y llevar a casa alimentos frescos cultivados localmente. También son una oportunidad para disfrutar algunas mañanas más de sábado en el centro de Danbury y apoyar a los agricultores y pequeños negocios de Connecticut que hacen posible el mercado.

El Mercado de Agricultores de Danbury se realiza en CityCenter Green, de 9 a.m. a 1 p.m. El último mercado está programado para el 24 de octubre.

Para consultar horarios actualizados, información sobre beneficios y otras novedades, visite el sitio web de Danbury Farmers Market en <https://danburyfarmersmarket.org/>.



We're Connecticut's official health insurance marketplace.

Access. It's why we're here – to make health and dental insurance available to everyone in our state, possibly with some financial help to pay for it.

Health. It's easier to protect with the right coverage. We offer free, expert help so you can find a plan from a top insurance company to cover health benefits like free yearly checkups, prescription drugs and much more.

CT. Well, it's our home. It's your home. As Connecticut's official health insurance marketplace, we're here to help you find the right plan, no matter where you live in the state.

If you need health or dental insurance, let Access Health CT be your first step.

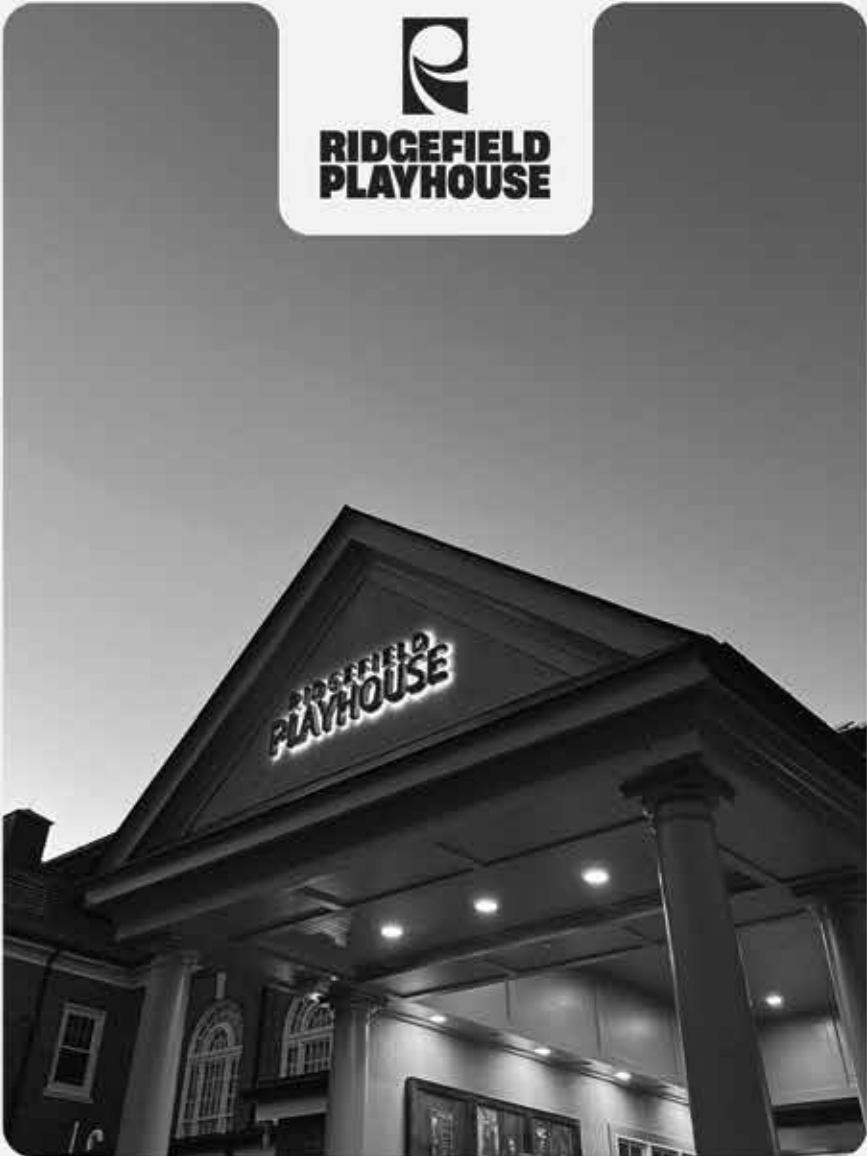


Enroll now through December 15 for coverage starting January 1. Start at AccessHealthCT.com.

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



COMMUNITY IN FOCUS

Daily Bread Mobilizes Danbury to Help Families Facing Hunger

By Angela Barbosa

In Danbury, more than half of households are struggling to make ends meet, and for many families, that struggle includes putting enough healthy food on the table. During Hunger Action Month, Daily Bread Food Pantry is calling attention to that reality and reminding the community that everyone can play a part in helping a neighbor in need.

About 16% of Danbury residents are food-insecure, according to DataHaven, while more than 54% of Danbury households struggle to make ends meet, compared with 39% statewide, according to United Way of Coastal and Western Connecticut. Rising living costs, low wages and cuts to benefit programs have placed even greater pressure on local households.

Daily Bread, the largest food pantry in northern Fairfield County, is helping bridge that gap. Open six days a week and run by volunteers, the pantry offers a dignified, supermarket-like shopping experience focused on fresh, nutritious food that is often out of reach for families with limited budgets.

During Hunger Action Month, digital signs throughout the pantry highlight the national campaign, while volunteers wear orange ribbons, the movement's official color. But the work continues year-round.

Through a Local Food Purchase Assistance Program grant from the state of Connecticut, Daily Bread is purchasing directly from Connecticut producers, supplementing fruits and vegetables donated or purchased through food bank partners and area wholesalers. In recent months, shoppers have received freshly harvested apples, green beans, eggplants, tomatoes, peppers, squash and lettuce from nearly a dozen farms in Fairfield and New Haven counties. The initiative supports local farmers while bringing fresh food to families in need.

Daily Bread has also begun buying culturally appropriate foods in bulk, providing nutritious choices while respecting families' food preferences and heritage. The pantry also purchases staples such as milk, eggs and meat.

"The pantry is always working to fine-tune its operation to better meet the needs of the community," Daily Bread President Peter Kent said.

Founded in 1984, Daily Bread opened its grocery-store-style facility in February 2025. Today, more than 900 households experiencing food and nutrition insecurity shop there free each week. More than 700 volunteers, many from the community the pantry serves, support its six-day operation. Evening and Sa-



turday hours allow working families to shop without missing work.

The pantry also partners with dozens of area social service organizations to connect guests with additional services and is working to strengthen relationships with local businesses and organizations.

Hunger Action Month is a call to notice what is happening in our own community and consider how each of us can help. A donation, time spent volunteering or sup-

port from a local business can help Daily Bread continue putting nutritious food within reach of neighbors who need it. When a community comes together, no family facing a difficult season has to face it alone.

To donate, volunteer or learn more about Daily Bread Food Pantry, visit www.dailybreadfoodpantry.com or email contact@dailybreadfoodpantry.com. The pantry is located at 125 Park Ave. in Danbury, near Danbury Fair Mall.

PORTUGUÊS

Daily Bread Mobiliza Danbury para Ajudar Famílias que Enfrentam a Fome

Em Danbury, mais da metade das famílias enfrenta dificuldades para cobrir as despesas, e, para muitas delas, essa luta inclui colocar alimentos saudáveis suficientes na mesa. Durante o Mês de Combate à Fome, o Daily Bread Food Pantry chama atenção para essa realidade e lembra à comunidade que todos podem fazer sua parte para ajudar um vizinho que precisa.

Cerca de 16% dos moradores de Danbury enfrentam insegurança alimentar, segundo a DataHaven, enquanto mais de 54% das famílias da cidade têm dificuldades para cobrir as despesas, em comparação com 39% em todo o estado, segundo a United Way of Coastal and Western Connecticut. O aumento do custo de vida, os baixos salários e os cortes em programas de benefícios têm pressionado ainda mais as famílias

locais.

O Daily Bread, maior banco de alimentos do norte do Condado de Fairfield, ajuda a preencher essa lacuna. Aberto seis dias por semana e administrado por voluntários, oferece uma experiência de compras digna, semelhante à de um supermercado, com foco em alimentos frescos e nutritivos que muitas vezes estão fora do alcance de famílias com orçamento limitado.

Durante o Mês de Combate à Fome, telas digitais no local destacam a campanha nacional, enquanto voluntários usam fitas laranja, cor oficial do movimento. Mas o trabalho continua durante todo o ano.

Por meio de um subsídio do Local Food Purchase Assistance Program do Estado de Connecticut, o Daily Bread compra diretamente de produtores de Connecticut, comple-

COMUNIDADE EM FOCO

mentando frutas e verduras doadas ou adquiridas por meio de parceiros de bancos de alimentos e atacadistas da região. Nos últimos meses, os usuários receberam maçãs, vagens, berinjelas, tomates, pimentões, abóbora e alfaces recém-colhidos de quase uma dúzia de fazendas nos condados de Fairfield e New Haven. A iniciativa apoia agricultores locais e, ao mesmo tempo, leva alimentos frescos às famílias que precisam.

O Daily Bread também começou a comprar alimentos que fazem parte da cultura das famílias atendidas, oferecendo opções nutritivas que respeitam suas preferências e

tradições alimentares. O local também compra em grandes quantidades alimentos básicos, como leite, ovos e carne.

“O banco de alimentos está sempre trabalhando para aprimorar suas operações e atender melhor às necessidades da comunidade”, disse Peter Kent, presidente do Daily Bread.

Fundado em 1984, o Daily Bread inaugurou suas instalações no estilo de supermercado em fevereiro de 2025. Hoje, mais de 900 famílias que enfrentam insegurança alimentar e nutricional fazem compras gratuitamente no local todas as semanas. Mais de 700 voluntários,

muitos da própria comunidade atendida, apoiam a operação seis dias por semana. O horário noturno e aos sábados permite que famílias que trabalham façam suas compras sem precisar faltar ao trabalho.

O Daily Bread também mantém parcerias com dezenas de organizações de serviços sociais da região para conectar os usuários a outros serviços e trabalha para fortalecer relações com empresas e organizações locais.

O Mês de Combate à Fome é um chamado para observar o que acontece em nossa própria comunidade e pensar em como cada um de nós pode ajudar. Uma doação, algumas

horas de trabalho voluntário ou o apoio de uma empresa local podem ajudar o Daily Bread a continuar colocando alimentos nutritivos ao alcance dos vizinhos que precisam. Quando uma comunidade se une, nenhuma família que atravessa um período difícil precisa enfrentá-lo sozinha.

Para doar, ser voluntário ou saber mais sobre o Daily Bread Food Pantry, acesse www.dailybreadfoodpantry.com ou envie um e-mail para contact@dailybreadfoodpantry.com. O Daily Bread está localizado na 125 Park Ave., em Danbury, próximo ao Danbury Fair Mall.

ESPAÑOL

Daily Bread Moviliza a Danbury para Ayudar a Familias que Enfrentan el Hambre

“Daily Bread, el banco de alimentos más grande del norte del condado de Fairfield, ayuda a cubrir esa necesidad. Abierto seis días a la semana y administrado por voluntarios, ofrece una experiencia de compra digna, similar a la de un supermercado, con énfasis en alimentos frescos y nutritivos que muchas veces están fuera del alcance de las familias con presupuestos limitados.”

En Danbury, más de la mitad de las familias tiene dificultades para cubrir sus gastos y, para muchas, esa lucha incluye poder llevar suficientes alimentos saludables a la mesa. Durante el Mes de Acción contra el Hambre, Daily Bread Food Pantry llama la atención sobre esta realidad y recuerda a la comunidad que todos pueden hacer su parte para ayudar a un vecino que lo necesita.

Cerca del 16% de los residentes de Danbury enfrenta inseguridad alimentaria, según DataHaven, mientras que más del 54% de las familias de la ciudad tiene dificultades para cubrir sus gastos, frente al 39% en todo el estado, según United Way of Coastal and Western Connecticut. El aumento del costo de vida, los bajos salarios y los recortes a programas de beneficios han puesto aún más presión sobre las familias locales.

Daily Bread, el banco de alimentos más grande del norte del condado de Fairfield, ayuda a cubrir esa necesidad. Abierto seis días a la semana y administrado por volun-

tarios, ofrece una experiencia de compra digna, similar a la de un supermercado, con énfasis en alimentos frescos y nutritivos que muchas veces están fuera del alcance de las familias con presupuestos limitados.

Durante el Mes de Acción contra el Hambre, pantallas digitales en el lugar destacan la campaña nacional, mientras los voluntarios llevan cintas anaranjadas, el color oficial del movimiento. Pero el trabajo continúa durante todo el año.

Mediante una subvención del Local Food Purchase Assistance Program del Estado de Connecticut, Daily Bread compra directamente a productores de Connecticut, complementando las frutas y verduras donadas o adquiridas a través de bancos de alimentos asociados y mayoristas de la zona. En los últimos meses, los usuarios han recibido manzanas, vainitas, berenjenas, tomates, pimientos, calabazas y lechugas recién cosechadas de casi una docena de granjas de los condados de Fairfield y New Haven. La iniciativa apoya a los agricultores locales y, al mismo tiempo, lleva

alimentos frescos a las familias que los necesitan.

Daily Bread también comenzó a comprar alimentos que forman parte de la cultura de las familias que atiende, ofreciendo opciones nutritivas que respetan sus preferencias y tradiciones alimentarias. También compra al por mayor alimentos básicos como leche, huevos y carne.

“El banco de alimentos siempre está trabajando para mejorar sus operaciones y atender mejor las necesidades de la comunidad”, dijo Peter Kent, presidente de Daily Bread.

Fundado en 1984, Daily Bread inauguró sus instalaciones estilo supermercado en febrero de 2025. Hoy, más de 900 familias que enfrentan inseguridad alimentaria y nutricional hacen sus compras allí gratuitamente cada semana. Más de 700 voluntarios, muchos de la propia comunidad a la que sirve el banco de alimentos, apoyan su operación seis días a la semana. Los horarios nocturnos y de los sábados permiten que las familias que trabajan hagan sus compras sin tener que

faltar al trabajo.

Daily Bread también colabora con decenas de organizaciones de servicios sociales de la zona para conectar a los usuarios con otros servicios y trabaja para fortalecer sus relaciones con empresas y organizaciones locales.

El Mes de Acción contra el Hambre es un llamado a prestar atención a lo que ocurre en nuestra propia comunidad y pensar en cómo cada uno de nosotros puede ayudar. Una donación, algunas horas de voluntariado o el apoyo de una empresa local pueden ayudar a Daily Bread a seguir poniendo alimentos nutritivos al alcance de los vecinos que los necesitan. Cuando una comunidad se une, ninguna familia que atraviesa un momento difícil tiene que enfrentarlo sola.

Para donar, ser voluntario o conocer más sobre Daily Bread Food Pantry, visite www.dailybreadfoodpantry.com o escriba a contact@dailybreadfoodpantry.com. Daily Bread está ubicado en 125 Park Ave., Danbury, cerca de Danbury Fair Mall.

SPECIAL SERIES: COMING HOME

Coming Home: The Other Side of Immigration – Chapter 3

By Jhonnathas Trindade

The story of Mariza da Silva Leandro, 48, a businesswoman, is marked by a sudden change of plans. After living in the United States for just over four years, the Brazilian woman was detained during an immigration proceeding and returned to Brazil. She says she spent eight days in a federal prison before being transferred to other facilities. Now, back in Divino das Laranjeiras, Minas Gerais, she is trying to rebuild her routine while holding on to the hope of returning to the country where she left part of her family and her husband, who is undergoing cancer treatment.

Mariza says she was in the asylum process and was required to report periodically to the Immigration and Customs Enforcement (ICE), the federal agency responsible for enforcing immigration laws in the United States. She reported three times to the office in Burlington, Massachusetts. The location is part of the Boston Field Office of En-

forcement and Removal Operations (ERO), the ICE division responsible for immigration enforcement, custody, and removal in the region.

According to Mariza, during her first check-ins, she was granted additional periods of stay. At the last one, however, the situation changed: she was arrested and taken to a federal facility.

"I didn't have court hearings, I just went to immigration, came back, gave them my address. The first time, they gave me two years to stay; the second time, another two years. The time before the last, they gave me another year and then they arrested me. They told me I was being arrested by the United States of America and that I could no longer stay in the country," she recalls.

Mariza says she spent eight days in detention. According to her, the experience was difficult, particularly because of the conditions she encountered during the transfers.

"Then I was taken to Texas, where I spent one night on the floor,

with a dirty blanket full of fleas and no food. For me, that was the worst part," she says.

The Brazilian woman was then transferred to Louisiana, where she remained for about three months. During that period, she had to hire an attorney to try to remain in the United States.

"I had to pay an attorney, but it didn't help. The judge said I could no longer stay in the United States," she says.

Mariza ultimately signed a voluntary departure agreement. She says she received \$2,600 through a U.S. self-deportation program. Her return began at Alexandria International Airport in Louisiana, from where she traveled to Brazil, with Belo Horizonte as her final destination. Upon arrival, she says her luggage was stolen.

Her husband, who is undergoing cancer treatment, remained in the United States, along with her dream of staying in the country. Now in Minas Gerais, she helps her mother

at a small shop selling traditional foods in the district of Macedônia, in Divino das Laranjeiras.

"We opened this little shop here, and my mother remained here in Brazil while I was living abroad. I'm helping her now, and I'm enjoying this new experience, working with cookies, cheeses, handmade products, things from the countryside, with more of a focus on traditional rural products — all connected to where we come from, to our Minas Gerais roots," she says.

As she tries to adapt to her new routine, Mariza holds on to the hope of returning to the United States to care for her husband.

"The United States is like this: to succeed, you have to stay focused and work very hard. The advice I give is to focus, return to Brazil, and work for yourself. It's the best thing there is," she concludes.

To contact Jhonnathas Trindade, email jhonnathastrindade@gmail.com.

PORTUGUÊS

Voltando Pra Casa: O Outro Lado da Imigração - Capítulo 3

A história de Mariza da Silva Leandro, de 48 anos, comerciante, é marcada por uma mudança brusca de planos. Depois de viver por pouco mais de quatro anos nos Estados Unidos, a brasileira foi detida durante um procedimento migratório e retornou ao Brasil. Ela conta que chegou a passar oito dias em uma prisão federal antes de ser transferida para outras unidades. Hoje, de volta a Divino das Laranjeiras, em Minas Gerais, tenta reconstruir a rotina enquanto mantém a esperança de voltar ao país onde deixou parte da família e o marido, que está em tratamento contra o câncer.

Mariza conta que estava em processo de asilo e precisava comparecer periodicamente ao escritório

do Immigration and Customs Enforcement (ICE), agência federal responsável pela fiscalização das leis de imigração nos Estados Unidos. Ela se apresentou três vezes no escritório de Burlington, Massachusetts. O local faz parte da estrutura do Boston Field Office do Enforcement and Removal Operations (ERO), divisão do ICE responsável por fiscalização, custódia e remoção de imigrantes na região.

Segundo Mariza, nas primeiras apresentações recebeu novos períodos de permanência. Na última, porém, a situação mudou: ela foi presa e encaminhada para uma unidade federal. "Eu não tinha corte, só fazia imigração, voltava, dava endereço. A primeira vez eles me deram dois anos de permanência;

na segunda vez, mais dois anos. Na penúltima, me concederam mais um ano e depois me prenderam. Me disseram que eu estava sendo presa pelos Estados Unidos da América e que eu não poderia ficar mais no país", relata.

Mariza afirma que passou oito dias detida. Segundo ela, a experiência foi difícil, principalmente pelas condições encontradas durante as transferências.

"Depois eu fui levada para o Texas, passei uma noite lá, no chão, com coberta suja, cheia de pulga e sem comida. Para mim, essa foi a pior parte", conta.

Na sequência, a brasileira foi encaminhada para a Louisiana, onde permaneceu por cerca de três meses. Durante esse período, preci-

sou contratar um advogado para tentar permanecer nos Estados Unidos.

"Precisei pagar advogado, mas não adiantou. O juiz disse que eu não poderia mais ficar nos Estados Unidos", afirma.

Mariza acabou assinando uma saída voluntária. Ela relata ter recebido US\$ 2.600 por meio de um programa americano de autodeportação. O retorno aconteceu pelo Aeroporto Internacional de Alexandria, na Louisiana, de onde seguiu para o Brasil, com destino final a Belo Horizonte. Ao chegar, afirma que teve as malas roubadas.

Nos Estados Unidos, ficaram o marido, que enfrenta tratamento contra o câncer, e o sonho de permanecer no país. Agora, em Minas Gerais, ela ajuda a mãe em um

SÉRIE ESPECIAL: VOLTANDO PRA CASA



pequeno comércio de quitandas no distrito de Macedônia, em Divino das Laranjeiras.

“A gente montou esse pontinho aqui e minha mãe continuou aqui no Brasil enquanto eu morava fora. Eu estou ajudando no momento e estou

gostando da nova experiência, trabalhar com biscoitos, queijos, coisas artesanais, da roça, tudo focando mais no artesanato da roça, só voltado para nossa origem, para nossa raiz mineira”, comenta.

Enquanto tenta se adaptar à nova

rotina, Mariza mantém a esperança de retornar aos Estados Unidos para cuidar do marido.

“Estados Unidos é isso: para você conseguir, tem que focar, trabalhar muito. O conselho que eu dou é focar, voltar para o Brasil e

trabalhar por conta própria. É o melhor que tem”, finaliza.

Para entrar em contato com Jhonnathas Trindade, envie um e-mail para jhonnathastrindade@gmail.com.

ESPAÑOL

Volviendo a Casa: El Otro Lado de la Inmigración – Capítulo 3

La historia de Mariza da Silva Leandro, comerciante de 48 años, está marcada por un cambio repentino de planes. Después de vivir poco más de cuatro años en Estados Unidos, la brasileña fue detenida durante un procedimiento migratorio y regresó a Brasil. Cuenta que pasó ocho días en una prisión federal antes de ser trasladada a otras instalaciones. Hoy, de regreso en Divino das Laranjeiras, Minas Gerais, intenta reconstruir su rutina mientras mantiene la esperanza de volver al país donde dejó parte de su familia y a su esposo, quien está en tratamiento contra el cáncer.

Mariza cuenta que estaba en proceso de asilo y debía presentarse periódicamente ante el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), agencia federal responsable de hacer cumplir las leyes migratorias en Estados Unidos. Se presentó tres veces en la oficina de Burlington, Massachusetts. El lugar forma parte de la Oficina de Campo de Boston de Opera-

ciones de Detención y Deportación (ERO), división de ICE responsable del control migratorio, custodia y deportación de inmigrantes en la región.

Según Mariza, en sus primeras presentaciones recibió nuevos períodos de permanencia. Sin embargo, en la última, la situación cambió: fue detenida y trasladada a una instalación federal.

“No tenía corte, solo iba a inmigración, regresaba, daba mi dirección. La primera vez me dieron dos años de permanencia; la segunda, otros dos años. En la penúltima, me concedieron un año más y después me detuvieron. Me dijeron que estaba siendo detenida por Estados Unidos de América y que ya no podía permanecer en el país”, relata.

Mariza afirma que estuvo detenida ocho días. Según ella, la experiencia fue difícil, principalmente por las condiciones que encontró durante los traslados.

“Después me llevaron a Texas, pasé una noche allí, en el piso, con una cobija sucia, llena de pulgas y

sin comida. Para mí, esa fue la peor parte”, cuenta.

Luego, la brasileña fue trasladada a Louisiana, donde permaneció cerca de tres meses. Durante ese período, tuvo que contratar a un abogado para intentar permanecer en Estados Unidos.

“Tuve que pagar un abogado, pero no sirvió. El juez dijo que ya no podía permanecer en Estados Unidos”, afirma.

Mariza finalmente firmó una salida voluntaria. Relata haber recibido US\$2.600 mediante un programa estadounidense de autodeportación. El regreso comenzó en el Aeropuerto Internacional de Alexandria, en Louisiana, desde donde viajó a Brasil, con destino final a Belo Horizonte. Al llegar, afirma que le robaron las maletas.

En Estados Unidos quedaron su esposo, quien enfrenta tratamiento contra el cáncer, y el sueño de permanecer en el país. Ahora, en Minas Gerais, ayuda a su madre en un pequeño negocio de productos tradicionales en el distrito de Macedônia,

en Divino das Laranjeiras.

“Montamos este pequeño negocio aquí, y mi madre permaneció en Brasil mientras yo vivía en el exterior.

Ahora la estoy ayudando y me está gustando esta nueva experiencia, trabajando con galletas, quesos, productos artesanales, cosas del campo, con un mayor enfoque en productos rurales tradicionales, todo conectado con nuestros orígenes, con nuestras raíces de Minas Gerais”, comenta.

Mientras intenta adaptarse a su nueva rutina, Mariza mantiene la esperanza de regresar a Estados Unidos para cuidar a su esposo.

“Estados Unidos es así: para lograrlo, hay que enfocarse, trabajar mucho. El consejo que doy es enfocarse, volver a Brasil y trabajar por cuenta propia. Es lo mejor que hay”, concluye.

Para comunicarse con Jhonnathas Trindade, envíe un correo electrónico a jhonnathastrindade@gmail.com.

SCORE

Starting a Small Business in CT: Connect with the State of CT from Day One

By Kathryn Hebert, SCORE Certified Score Mentor

A small business often starts with an idea, a skill, or a dream. But moving from an idea to an actual business requires another important step: understanding and meeting your responsibilities to the State of Connecticut.

For new entrepreneurs, two of the most important connections are the Connecticut Secretary of the State and the Connecticut Department of Revenue Services (DRS). Connecting with both early can help entrepreneurs establish their businesses correctly and avoid costly compliance problems later.

The Secretary of the State is an important starting point for formally organizing a business. Depending on the business structure, entrepreneurs may need to register their business entity, confirm name availability, and obtain a Connecticut business identification number. This is also the time to determine whether additional licenses or permits are required through agencies such as the Department of Consumer Protection or Department of Public Health.

The next connection is DRS—and it should happen before you

begin conducting taxable business.

DRS helps entrepreneurs understand which Connecticut taxes apply to their business, register for applicable taxes, and manage ongoing filing and payment responsibilities through myconneCT, the state's online tax portal.

This is where education becomes especially important.

Connecticut's sales tax rules vary depending on the product or service being sold. Generally, tangible goods are taxable unless specifically exempt, while services are taxable when Connecticut law specifically identifies them as taxable. There are also several different tax rates depending upon the particular product or service.

If your business is required to collect sales tax, you are essentially collecting money on behalf of the State of Connecticut. That money is not business revenue and should not be used to pay operating expenses. Maintaining collected sales taxes separately can help prevent a business owner from spending money that ultimately must be remitted to the state.

New businesses also need to

understand their filing schedule. A required return may still need to be filed even when there were no taxable sales during the reporting period. Businesses purchasing taxable goods from vendors that do not collect Connecticut sales tax may also have use-tax obligations.

These are exactly the kinds of details that can create problems when entrepreneurs wait until tax season to think about compliance.

That is where SCORE Western Connecticut can become an important part of the entrepreneurial journey.

SCORE provides free, confidential mentoring to help entrepreneurs think through the steps of starting and operating a business, identifying questions they should be asking and connecting with DRS, the Secretary of the State, and other appropriate professional and government resources.

A mentor does not replace your accountant, attorney, or a state agency. A mentor can, however, help you navigate the process, understand what you don't know, and find the right resource before a small issue becomes a larger problem.

Resources

Connecticut Department of Revenue Services (DRS)

Tax registration, New Business Resource Center and myconneCT portal.ct.gov/drs
860-297-5962

Connecticut Secretary of the State / Business Services

Business formation, registration, and startup resources
business.ct.gov

SCORE Western Connecticut

Free, confidential small-business mentoring and education
score.org/ct/western-connecticut

IRS — Employer Identification Number (EIN)

irs.gov Connect early. Ask questions. Understand

Starting a business requires more than a great idea. Connect early. Ask questions. Understand your responsibilities. And build a network of resources that can help you stay compliant and grow.

Kathryn Hebert is a Certified Score Mentor, and Chair of Community Development and Engagement. She can be reached at kathryn.hebert@scorevolunteer.org.

PORTUGUÊS

Como Iniciar um Pequeno Negócio em CT: Conecte-se com o Estado de Connecticut Desde o Primeiro Dia

Um pequeno negócio muitas vezes começa com uma ideia, uma habilidade ou um sonho. Mas transformar uma ideia em um negócio de verdade exige outro passo importante: entender e cumprir suas responsabilidades perante o Estado de Connecticut.

Para novos empreendedores, dois dos contatos mais importantes são a Secretaria de Estado de Connecticut e o Departamento de Serviços de Receita de Con-

necticut (DRS). Conectar-se com ambos desde o início pode ajudar os empreendedores a estabelecer seus negócios corretamente e evitar problemas de conformidade que podem custar caro mais tarde.

A Secretaria de Estado é um importante ponto de partida para formalizar um negócio. Dependendo da estrutura empresarial, os empreendedores podem precisar registrar sua empresa, confirmar a disponibilidade do nome e obter um número de identificação empre-

sarial de Connecticut. Esse também é o momento de verificar se são necessárias licenças ou autorizações adicionais de órgãos como o Departamento de Proteção ao Consumidor ou o Departamento de Saúde Pública.

O próximo contato é o DRS — e isso deve acontecer antes de começar a realizar atividades comerciais tributáveis.

O DRS ajuda os empreendedores a entender quais impostos de Connecticut se aplicam ao seu

negócio, registrar-se para os impostos aplicáveis e administrar as obrigações contínuas de declaração e pagamento pelo myconneCT, o portal tributário on-line do estado.

É aqui que a informação se torna especialmente importante.

As regras do imposto sobre vendas de Connecticut variam de acordo com o produto ou serviço vendido. Em geral, bens tangíveis são tributáveis, a menos que sejam especificamente isentos, enquanto os serviços são tributáveis quando a

SCORE

legislación de Connecticut os identifica específicamente como tal. Há também diferentes alíquotas de imposto, dependendo do produto ou serviço específico.

Se sua empresa for obrigada a cobrar imposto sobre vendas, você estará, essencialmente, arrecadando dinheiro em nome do Estado de Connecticut. Esse dinheiro não é receita da empresa e não deve ser usado para pagar despesas operacionais. Manter os impostos sobre vendas arrecadados separadamente pode ajudar a evitar que o proprietário da empresa gaste dinheiro que, posteriormente, deverá ser repassado ao estado.

Novas empresas também precisam entender seu cronograma de declarações. Uma declaração obrigatória pode precisar ser apre-

sentada mesmo quando não houver vendas tributáveis durante o período declarado. Empresas que compram bens tributáveis de fornecedores que não cobram o imposto sobre vendas de Connecticut também podem ter obrigações relacionadas ao imposto sobre uso.

Esses são exatamente os tipos de detalhes que podem criar problemas quando os empreendedores esperam até a época dos impostos para pensar em conformidade.

É aí que a SCORE Western Connecticut pode se tornar uma parte importante da jornada empreendedora. A SCORE oferece mentoria gratuita e confidencial para ajudar empreendedores a avaliar as etapas de iniciar e administrar um negócio, identificar as perguntas que devem fazer e se conectar com o DRS, a

Secretaria de Estado e outros recursos profissionais e governamentais apropriados.

Um mentor não substitui seu contador, advogado ou órgão estadual. No entanto, pode ajudá-lo a navegar pelo processo, entender o que você ainda não sabe e encontrar o recurso certo antes que um pequeno problema se torne maior.

Recursos

Departamento de Serviços de Receita de Connecticut (DRS)

Registro tributário, Centro de Recursos para Novos Negócios e myconneCT

portal.ct.gov/drs

860-297-5962

Secretaria de Estado de Connecticut / Serviços Empresariais

Formalização de empresas, registro

e recursos para iniciar um negócio business.ct.gov

SCORE Western Connecticut

Mentoria e educação gratuitas e confidenciais para pequenos negócios score.org/ct/western-connecticut

IRS — Número de Identificação do Empregador (EIN)

irs.gov

Começar um negócio exige mais do que uma ótima ideia. Conecte-se desde o início. Faça perguntas. Entenda suas responsabilidades. E construa uma rede de recursos que possa ajudá-lo a manter a conformidade e crescer.

Kathryn Hebert é Mentora Certificada da SCORE e Presidente de Desenvolvimento e Engajamento Comunitário. Ela pode ser contatada pelo e-mail kathryn.hebert@scorevolunteer.org.

ESPAÑOL

Cómo Iniciar un Pequeño Negocio en Connecticut: Conéctese con el Estado Desde el Primer Día

Un pequeño negocio suele comenzar con una idea, habilidad o sueño. Pero convertir una idea en un negocio requiere otro paso importante: comprender y cumplir sus responsabilidades ante el Estado de Connecticut.

Para nuevos emprendedores, dos de los contactos más importantes son la Secretaría del Estado de Connecticut y el Departamento de Servicios de Ingresos de Connecticut (DRS). Conectarse con ambos desde el principio puede ayudar a establecer correctamente sus negocios y evitar costosos problemas de cumplimiento más adelante.

La Secretaría del Estado es un punto de partida importante para formalizar un negocio. Según la estructura empresarial, los emprendedores pueden necesitar registrar su entidad comercial, confirmar la disponibilidad del nombre y obtener un número de identificación comercial de Connecticut. También es el momento de determinar si se requieren licencias o permisos adicionales de organismos como el Departamento de Protección al Consumidor o el Departamento de Salud Pública.

El siguiente contacto es el DRS, y debe hacerse antes de ini-

ciar actividades comerciales sujetas a impuestos. El DRS ayuda a los emprendedores a entender qué impuestos de Connecticut se aplican a su negocio, registrarse para los impuestos correspondientes y administrar las obligaciones continuas de declaración y pago mediante myconneCT, el portal tributario en línea del estado. Aquí la educación cobra especial importancia.

Las reglas del impuesto sobre las ventas de Connecticut varían según el producto o servicio vendido. En general, los bienes tangibles están sujetos a impuestos, salvo exención específica, mientras los servicios lo están cuando la ley de Connecticut los identifica específicamente como gravables. También existen distintas tasas según el producto o servicio.

Si su negocio debe cobrar el impuesto sobre las ventas, esencialmente recauda dinero en nombre del Estado de Connecticut. Ese dinero no es ingreso del negocio y no debe usarse para pagar gastos operativos. Mantener separados los impuestos recaudados puede evitar que el propietario gaste dinero que finalmente deberá remitir al estado.

Los nuevos negocios también deben conocer su calendario de declaraciones. Una declaración obli-

gatoria puede tener que presentarse aun cuando no haya ventas sujetas a impuestos durante el período correspondiente. Los negocios que compran bienes gravables a proveedores que no cobran el impuesto sobre las ventas de Connecticut también pueden tener obligaciones de impuesto sobre el uso.

Estos son precisamente los detalles que pueden causar problemas cuando los emprendedores esperan hasta la temporada de impuestos para pensar en el cumplimiento.

Aquí SCORE Western Connecticut puede convertirse en parte importante del camino emprendedor. SCORE ofrece mentoria gratuita y confidencial para ayudar a los emprendedores a analizar los pasos para iniciar y operar un negocio, identificar las preguntas que deben hacer y conectarse con el DRS, la Secretaría del Estado y otros recursos profesionales y gubernamentales apropiados.

Un mentor no reemplaza a su contador, abogado ni organismo estatal. Sin embargo, puede ayudarle a orientarse en el proceso, entender lo que desconoce y encontrar el recurso adecuado antes de que un pequeño problema se vuelva mayor.

Recursos

Departamento de Servicios de Ingresos de Connecticut (DRS)

Registro tributario, Centro de Recursos para Nuevos Negocios y myconneCT

portal.ct.gov/drs

860-297-5962

Secretaría del Estado de Connecticut / Servicios Empresariales

Formación de empresas, registro y recursos para iniciar un negocio business.ct.gov

SCORE Western Connecticut

Mentoría y educación gratuitas y confidenciales para pequeños negocios

score.org/ct/western-connecticut

IRS — Número de Identificación del Empleador (EIN)

irs.gov

Iniciar un negocio requiere más que una gran idea. Conéctese desde el principio. Haga preguntas. Comprenda sus responsabilidades. Y construya una red de recursos que pueda ayudarle a cumplirlas y crecer.

Kathryn Hebert es Mentora Certificada de SCORE y Presidenta de Desarrollo y Participación Comunitaria. Puede comunicarse con ella en kathryn.hebert@scorevolunteer.org.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave and Paid Sick Days: Two Different Laws to Support Your Health

By Jessica Vargas

CT Paid Leave and Paid Sick Days are both Connecticut laws that can provide paid time off for illness, but they are fundamentally different programs. The most significant difference in these laws lies in the reason for why the paid time off can be used. Paid sick days can be used for preventive care and diagnosis or treatment of any physical or mental health condition. This means they can be used for a doctor's appointment for a routine physical for yourself or a child, for example. These days can also be used for any illness, including a minor illness like a cold. Paid sick days may also be used for mental health wellness days and public health emergency closures of a workplace or a child's school, and communicable disease exposure.

CT Paid Leave, on the other hand, is used for more serious illnesses. In fact, the CT Paid Leave Act has a very specific definition

of serious health conditions, which involves both incapacity and treatment by a healthcare provider. Serious health conditions can include things like cancer, surgeries, chronic health conditions like asthma or diabetes, and more.

CT Paid Leave can also be used for other reasons, like caring for a loved one with a serious health condition, pregnancy and childbirth, bonding with a new child (biological, adopted, or foster), for safe leave reasons due to family violence or sexual assault, and for military family leave.

Another significant difference between the laws is the amount of time available. Under the Paid Sick Days law, employees accrue paid sick time at the rate of 1 hour per thirty hours worked, up to 40 hours per year. CT Paid Leave, on the other hand, provides up to 12 weeks of income replacement benefits in a 12-month period for most leave

reasons. Documentation is another area in which the laws differ dramatically. Under the Paid Sick Days law, an employer may not require an employee to provide documentation if they are using a paid sick day for a reason allowed by the law. On the contrary, CT Paid Leave will require documentation to support the reason for the leave when someone applies for benefits.

For example, if someone is taking leave for their own serious health condition and requesting benefits from CT Paid Leave, they will need to provide a form called a Certification for a Serious Health Condition, which their provider will fill out with specific information about the amount of time they will need to be away from work for that condition.

While there are some exclusions under both laws, CT Paid Leave applies to most employers with one or more people working in Con-

necticut. As of January 1, 2027, paid sick days will also apply to most employers with one or more people working in Connecticut.

Another similarity with the laws is that an employer may not retaliate or discriminate against an employee for using either CT Paid Leave or the paid sick days to which they are entitled.

Both Paid Sick Days and CT Paid Leave are a benefit to employees to allow them paid time off for health-related reasons, but reasons for use are dramatically different. To find out more about CT Paid Leave, ctpaidleave.org.

For more information about Paid Sick Days, visit the CT Department of Labor website at www.portal.ct.gov/dol.

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

PORTUGUÊS

CT Paid Leave e Dias de Licença Médica Remunerada: Duas Leis Diferentes para Apoiar Sua Saúde

CT Paid Leave (Licença Remunerada de Connecticut) e os dias de licença médica remunerada são duas leis de Connecticut que podem oferecer afastamento remunerado por motivo de doença, mas são programas fundamentalmente diferentes. A diferença mais significativa entre essas leis é o motivo pelo qual o afastamento remunerado pode ser utilizado. Os dias de licença médica remunerada podem ser usados para cuidados preventivos e para diagnóstico ou tratamento de qualquer condição de saúde física ou mental. Isso significa que podem ser usados, por exemplo, para uma consulta médica para um exame físico de rotina seu ou de um filho. Esses dias também podem ser usados para qualquer

doença, inclusive uma doença leve, como um resfriado. Os dias de licença médica remunerada também podem ser usados para cuidar do bem-estar da saúde mental, em caso de fechamento do local de trabalho ou da escola de um filho devido a uma emergência de saúde pública e em caso de exposição a doenças transmissíveis.

O CT Paid Leave, por outro lado, é usado para doenças mais graves. Na verdade, a Lei do CT Paid Leave tem uma definição bastante específica de condições graves de saúde, que envolve tanto incapacidade quanto tratamento por um profissional de saúde. Condições graves de saúde podem incluir câncer, cirurgias, condições crônicas de saúde, como asma ou diabetes, entre

outras. O CT Paid Leave também pode ser usado por outros motivos, como cuidar de um ente querido com uma condição grave de saúde, gravidez e parto, criação de vínculo com um novo filho (biológico, adotado ou em acolhimento familiar), afastamento por motivos de segurança devido à violência familiar ou agressão sexual e licença familiar militar.

Outra diferença significativa entre as leis é a quantidade de tempo disponível. Pela lei dos dias de licença médica remunerada, os funcionários acumulam tempo remunerado de licença médica à razão de uma hora para cada 30 horas trabalhadas, até 40 horas por ano. O CT Paid Leave, por outro lado, oferece até 12 semanas de benefícios de re-

posição de renda em um período de 12 meses para a maioria dos motivos de afastamento.

A documentação é outra área em que as leis diferem significativamente. Pela lei dos dias de licença médica remunerada, o empregador não pode exigir que o funcionário apresente documentação ao utilizar um dia de licença médica remunerada por um motivo permitido pela lei. Por outro lado, o CT Paid Leave exige documentação que comprove o motivo do afastamento quando uma pessoa solicita os benefícios. Por exemplo, se alguém estiver se afastando devido à própria condição grave de saúde e solicitando benefícios do CT Paid Leave, precisará apresentar um formulário chamado Certificação de

CT PAID LEAVE

Condição Grave de Saúde, que seu profissional de saúde preencherá com informações específicas sobre o período em que precisará ficar afastado do trabalho devido a essa condição.

Embora existam algumas exceções em ambas as leis, o CT Paid Leave se aplica à maioria dos empregadores com uma ou mais pes-

soas trabalhando em Connecticut. A partir de 1º de janeiro de 2027, os dias de licença médica remunerada também se aplicarão à maioria dos empregadores com uma ou mais pessoas trabalhando em Connecticut. Outra semelhança entre as leis é que o empregador não pode retaliar nem discriminar um funcionário por utilizar o CT Paid Leave ou os dias

de licença médica remunerada aos quais tenha direito.

Tanto os dias de licença médica remunerada quanto o CT Paid Leave são benefícios oferecidos aos funcionários que lhes permitem afastamento remunerado por motivos relacionados à saúde, mas os motivos para sua utilização são significativamente diferentes. Para

saber mais sobre o CT Paid Leave, acesse ctpaidleave.org. Para mais informações sobre os dias de licença médica remunerada, visite o site do Departamento do Trabalho de Connecticut em www.portal.ct.gov/dol.

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

ESPAÑOL

CT Paid Leave y Días de Enfermedad Pagados: Dos Leyes Diferentes para Apoyar Su Salud

CT Paid Leave (Licencia Remunerada de Connecticut) y los días de enfermedad pagados son dos leyes de Connecticut que pueden brindar tiempo libre remunerado por enfermedad, pero son programas fundamentalmente diferentes. La diferencia más significativa entre estas leyes es el motivo por el cual puede utilizarse ese tiempo libre remunerado. Los días de enfermedad pagados pueden usarse para atención preventiva y diagnóstico o tratamiento de cualquier condición de salud física o mental. Esto significa que pueden utilizarse, por ejemplo, para una cita médica para un examen físico de rutina suyo o de un hijo.

Estos días también pueden usarse para cualquier enfermedad, incluso una enfermedad leve, como un resfriado. Los días de enfermedad pagados también pueden utilizarse para días de bienestar de la salud mental, el cierre del lugar de trabajo o de la escuela de un hijo debido a una emergencia de salud pública y la exposición a enfermedades transmisibles.

CT Paid Leave, por otro lado, se utiliza para enfermedades más graves. De hecho, la Ley de CT Paid Leave tiene una definición muy específica de condiciones graves de salud, que incluye tanto incapacidad como tratamiento por un proveedor de atención médica. Las condiciones graves de salud pueden incluir cáncer, cirugías, condiciones crónicas de salud, como asma o diabetes, entre otras.

CT Paid Leave también puede utilizarse por otros motivos, como cuidar a un ser querido con una condición grave de salud, embarazo

y parto, establecer un vínculo con un nuevo hijo (biológico, adoptado o en acogimiento familiar), licencia por motivos de seguridad debido a violencia familiar o agresión sexual y licencia familiar militar.

Otra diferencia significativa entre las leyes es la cantidad de tiempo disponible. Según la ley de días de enfermedad pagados, los empleados acumulan tiempo pagado por enfermedad a razón de una hora por cada 30 horas trabajadas, hasta 40 horas al año. CT Paid Leave, por otro lado, ofrece hasta 12 semanas de beneficios de reemplazo de ingresos durante un período de 12 meses para la mayoría de los motivos de licencia.

La documentación es otra área en la que las leyes difieren significativamente. Según la ley de días de enfermedad pagados, un empleador no puede exigir que un empleado presente documentación si utiliza un día de enfermedad pagado por un motivo permitido por la ley. Por el contrario, CT Paid Leave exige documentación que respalde el motivo de la licencia cuando una persona solicita beneficios.

Por ejemplo, si alguien toma una licencia debido a su propia condición grave de salud y solicita beneficios de CT Paid Leave, deberá presentar un formulario llamado Certificación de una Condición Grave de Salud, que su proveedor de atención médica completará con información específica sobre la cantidad de tiempo que necesitará ausentarse del trabajo debido a esa condición.

Aunque existen algunas exclusiones en ambas leyes, CT Paid Leave se aplica a la mayoría de los empleadores con una o más perso-



nas trabajando en Connecticut. A partir del 1 de enero de 2027, los días de enfermedad pagados también se aplicarán a la mayoría de los empleadores con una o más personas trabajando en Connecticut.

Otra similitud entre las leyes es que un empleador no puede tomar represalias ni discriminar a un empleado por utilizar CT Paid Leave o los días de enfermedad pagados a los que tenga derecho.

Tanto los días de enfermedad pagados como CT Paid Leave son beneficios para los empleados que les permiten tener tiempo libre re-

munerado por motivos relacionados con la salud, pero los motivos para utilizarlos son significativamente diferentes.

Para obtener más información sobre CT Paid Leave, visite ctpaidleave.org. Para más información sobre los días de enfermedad pagados, visite el sitio web del Departamento de Trabajo de Connecticut en www.portal.ct.gov/dol.

Este artículo fue escrito por Jessica Vargas, Directora de Marketing y Comunicaciones de CT Paid Leave.

THE CENTER

Safety Planning Saves Lives: Protect Yourself, Your Children, and Your Pets

By Cristina Cabral, CEE Community Impact Manager

How many times have you thought about leaving an abusive relationship but felt uncertain about what might happen next? You may not feel ready or able to leave, or you may not want to leave. In any of these situations, having a safety plan can help increase your safety while you remain in the relationship, prepare to leave, or live apart from an abusive partner. Even if you never need to use every part of the plan, preparing ahead can help you think more clearly and make safer decisions during a crisis.

While living with an abusive partner, a safety plan may include identifying areas of the home with accessible exits. If a situation begins to escalate, move toward an exit and away from weapons, objects that could be used as weapons, and confined rooms, if it is safe to do so. This may include avoiding kitchens, where knives may be

accessible, and bathrooms or other rooms with limited exits. Choose a trusted person to contact, create a code word that signals a need for help, and keep emergency numbers accessible. If danger is immediate, call 911.

Children can be included in planning in age-appropriate ways. They can learn how to contact emergency services, where to go during a dangerous situation, and that their responsibility is to stay safe, not to intervene between adults. A plan may also identify trusted adults who can pick them up or provide support. Children should be reminded that the violence is never their fault.

Pets are family, too, and abusive partners may threaten or harm animals as a way to maintain control. Safety planning can include identifying a trusted person, shelter, or temporary foster resource that may be able to care for a pet. Keeping vaccination records, medications,

ownership documents, food, and a carrier accessible may help.

If you are preparing to leave, consider gathering identification, birth certificates, passports, immigration documents, medications, keys, money, court papers, and important telephone numbers. If it is safe, make copies of essential documents and set aside emergency money with a trusted person or in another secure place the abusive person cannot access. Avoid changes that could draw attention to your plans.

The abuser may use technology to track your location. Phones, vehicles, and shared accounts can be used to monitor someone. Before changing passwords, disabling location sharing, or removing a tracking device, consider whether the change could alert the abusive person and increase risk. When possible, use a safer device to seek information or contact support.

After separation, safety planning may continue through changes to routines, school or workplace notifications, court protections, and careful decisions about communication or custody exchanges. A plan should change as circumstances change. No safety plan can control an abusive person's actions or guarantee safety. Responsibility for the abuse always belongs to the person causing harm.

The Center for Empowerment and Education (CEE) can help survivors create a confidential safety plan that reflects their priorities and includes children and pets. Advocates provide options without pressure or judgment, whether someone stays, leaves, returns, or is still deciding. Call CEE's 24-hour Domestic Violence Hotline at 203-731-5206. You are not alone, and asking for support is a courageous step toward safety.

PORTUGUÊS

Planejamento de Segurança Salva Vidas: Proteja Você, Seus Filhos e Seus Animais de Estimação

Quantas vezes você pensou em sair de um relacionamento abusivo, mas ficou insegura sobre o que poderia acontecer depois? Talvez você não se sinta pronta ou em condições de sair, ou não queira sair. Em qualquer dessas situações, ter um plano de segurança pode aumentar sua proteção enquanto você permanece no relacionamento, se prepara para sair ou vive separada de um parceiro abusivo. Mesmo que nunca precise usar todas as partes do plano, preparar-se com antecedência pode ajudá-la a pensar com mais clareza e tomar decisões mais seguras durante uma crise.

Enquanto vive com um parceiro abusivo, o plano pode incluir identificar áreas da casa com saídas de fácil acesso. Se a situação começar a se agravar, aproxime-se de uma

saída e afaste-se de armas, objetos que possam ser usados como armas e cômodos fechados, se for seguro. Isso pode incluir evitar a cozinha, onde facas podem estar acessíveis, e banheiros ou outros cômodos com poucas saídas. Escolha uma pessoa de confiança para contatar, crie uma palavra-código que indique a necessidade de ajuda e mantenha os números de emergência acessíveis. Se o perigo for imediato, ligue para 911.

As crianças podem participar do planejamento de maneira adequada à idade. Elas podem aprender como contatar os serviços de emergência, para onde ir em uma situação de perigo e que sua responsabilidade é permanecer em segurança, não intervir entre adultos. O plano também pode indicar adultos de confiança que possam buscá-las ou

oferecer apoio. As crianças devem ser lembradas de que a violência nunca é culpa delas.

Animais de estimação também fazem parte da família, e parceiros abusivos podem ameaçá-los ou machucá-los como forma de manter o controle. O plano de segurança pode incluir identificar uma pessoa de confiança, abrigo ou lar temporário que possa cuidar do animal. Manter acessíveis registros de vacinação, medicamentos, documentos de propriedade, alimento e uma caixa de transporte pode ajudar.

Se estiver se preparando para sair, considere reunir documentos de identificação, certidões de nascimento, passaportes, documentos de imigração, medicamentos, chaves, dinheiro, documentos judiciais e números de telefone importantes. Se for seguro, faça cópias dos docu-

mentos essenciais e reserve dinheiro para emergências com uma pessoa de confiança ou em outro local seguro ao qual o agressor não tenha acesso. Evite mudanças que possam chamar atenção para seus planos.

O agressor pode usar a tecnologia para rastrear sua localização. Celulares, veículos e contas compartilhadas podem ser usados para monitorar alguém. Antes de alterar senhas, desativar o compartilhamento de localização ou remover um dispositivo de rastreamento, considere se a mudança pode alertar o agressor e aumentar o risco. Sempre que possível, use um dispositivo mais seguro para buscar informações ou pedir ajuda.

Após a separação, o planejamento de segurança pode continuar com mudanças de rotina, notificações à escola ou ao local de tra-

THE CENTER

balho, medidas de proteção judicial e decisões cuidadosas sobre comunicação ou entrega e retirada dos filhos. O plano deve mudar conforme as circunstâncias.

Nenhum plano de segurança
pode controlar as ações de uma pes-

soa abusiva ou garantir segurança. A responsabilidade pelo abuso é sempre de quem o pratica.

O Center for Empowerment and Education (CEE) pode ajudar sobreviventes a criar um pla-

no de segurança confidencial que respeite suas prioridades e inclua filhos e animais de estimação. Os profissionais da organização apresentam opções sem pressão ou julgamento, seja para quem permanece, sai, retorna ou ainda

está decidindo. Ligue para a Linha de Atendimento 24 Horas para Violência Doméstica do CEE pelo telefone 203-731-5206. Você não está sozinha, e pedir apoio é um passo corajoso em direção à segurança.

ESPAÑOL

*Planificar la Seguridad Salva Vidas: Protéjase,
Proteja a Sus Hijos y a Sus Mascotas*

Cuántas veces ha pensado en dejar una relación abusiva, pero ha sentido incertidumbre sobre lo que podría ocurrir después? Quizás no se sienta preparada o en condiciones de irse, o tal vez no quiera hacerlo. En cualquiera de estas situaciones, tener un plan de seguridad puede aumentar su protección mientras permanece en la relación, se prepara para salir o vive separada de una pareja abusiva.

Aunque nunca necesite usar cada parte del plan, prepararse con anticipación puede ayudarlo a pensar con mayor claridad y tomar decisiones más seguras durante una crisis.

Mientras vive con una pareja abusiva, el plan puede incluir identificar áreas del hogar con salidas accesibles. Si la situación comienza a agravarse, acérquese a una salida y aléjese de armas, objetos que puedan usarse como armas y habitaciones cerradas, si es seguro hacerlo.

Esto puede incluir evitar la cocina, donde puede haber cuchillos al alcance, y baños u otros espacios con pocas salidas. Elija a una persona de confianza para contactar, establezca una palabra clave que indique que necesita ayuda y mantenga accesibles los números de emergencia. Si el peligro es inmediato, llame al 911.

Los niños pueden participar en la planificación de acuerdo con su edad. Pueden aprender cómo contactar a los servicios de emergencia, adónde ir durante una situación peligrosa y que su responsabilidad es mantenerse seguros, no intervenir entre adultos.

El plan también puede identificar adultos de confianza que puedan recogerlos o brindarles apoyo. Se

debe recordar a los niños que la violencia nunca es culpa de ellos.

Las mascotas también son parte de la familia, y las parejas abusivas pueden amenazar o lastimar a los animales como forma de mantener el control.

El plan de seguridad puede incluir identificar a una persona de confianza, refugio u hogar temporal que pueda cuidar a la mascota. Mantener accesibles los registros de vacunación, medicamentos, documentos de propiedad, alimento y un transportador puede ayudar.

Si se prepara para irse, considere reunir documentos de identificación, certificados de nacimiento, pasaportes, documentos migratorios, medicamentos, llaves, dinero, documentos judiciales y números de teléfono importantes. Si es seguro, haga copias de los documentos esenciales y reserve dinero para emergencias con una persona de confianza o en otro lugar seguro al que el agresor no pueda acceder. Evite cambios que puedan llamar la atención sobre sus planes.

El agresor puede usar la tecnología para rastrear su ubicación. Los teléfonos, vehículos y cuentas compartidas pueden utilizarse para vigilar a una persona.

Antes de cambiar contraseñas, desactivar la ubicación compartida o retirar un dispositivo de rastreo, considere si el cambio podría alertar al agresor y aumentar el riesgo. Cuando sea posible, use un dispositivo más seguro para buscar información o pedir ayuda.

Después de la separación, la planificación de seguridad puede continuar con cambios de rutina, notificaciones a la escuela o al lugar de trabajo, medidas de protección judicial y decisiones cuidadosas sobre la comunicación o la entrega

y recogida de los hijos. El plan debe cambiar a medida que cambien las circunstancias.

Ningún plan de seguridad puede controlar las acciones de una persona abusiva ni garantizar la seguridad. La responsabilidad por el abuso siempre recae en quien lo comete.

El Center for Empowerment and Education (CEE) puede ayudar a sobrevivientes a crear un plan de seguridad confidencial que

refleje sus prioridades e incluya a hijos y mascotas.

Los profesionales de la organización ofrecen opciones sin presión ni juicios, ya sea que la persona permanezca, se vaya, regrese o aún esté decidiendo.

Llame a la Línea de Atención de Violencia Doméstica de CEE, disponible las 24 horas, al 203-731-5206. No está sola, y pedir apoyo es un paso valiente hacia la seguridad.

GMC

Business Services-LLC

Portuguese | Spanish | English



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



Genacio Correia Jr
Accountant

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

(203) 798-0051

2026

THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION'S

AMERICAN *Dream* AWARDS

PRESENTED BY:



Honoring 25 Years of Portuguese Legacy
Empowering Immigrant Dreams.

FRIDAY | OCTOBER 16, 2026

AT THE AMBER ROOM COLONNADE | DANBURY, CT

LIVE ENTERTAINMENT | GREAT FOOD | GREAT CAUSE!

LIFETIME ACHIEVEMENT AWARD

HONORING THE FOUNDERS OF THE PORTUGUESE
CULTURAL CENTER

Augie Ribeiro • Ray Boa • Jose Boa
Francisco Bahia • Antonio Fernandes (In Memoriam)

AMERICAN DREAM CHAMPION AWARD

State Senator Julie Kushner

COMMUNITY HERO AWARD

Families Network of Western Connecticut, Inc.

2026 AMERICAN DREAM SCHOLARSHIP RECIPIENTS

AN EVENING OF FADO WITH SONIA BETTENCOURT

Award-winning vocalist Sonia Bettencourt will bring one of
Portugal's most treasured musical traditions.

SPECIAL CULTURAL PRESENTATION

Sons of Portugal Folklore Dance Group

SCAN FOR TICKETS



TO PURCHASE YOUR TICKETS:

WWW.AMERICANDREAMGALA.COM/SHOP
OR CALL 203.770.3708



WELLBEING

Fake News and Mental Health: Why Pausing Before Sharing Is Also Self-Care

By Milton Capón Bermeo

Every day, we receive dozens of messages on our phones. A Facebook post, TikTok video, WhatsApp chain message, or image shared on Instagram may appear to be breaking news. Some information is true; some is incomplete, exaggerated, or simply false. The problem is that when information triggers fear or outrage, our reaction can be faster than our ability to verify it.

From a mental health perspective, this deserves our attention. Repeated exposure to alarming messages can keep some people in a constant state of worry. When the information also involves safety, family, health, immigration, work, or the future, the emotional impact can be even greater. This does not mean that a single piece of false information causes a mental disorder; it means recognizing that a digital environment filled with fear, uncertainty, and conflict can affect our emotional well-being.

Connecticut is already taking the connection between the digital environment and mental health seriously.

In June 2026, legislation establishing new protections for young people against certain social media risks became law, including measures addressing addictive algorithms, notifications, and warnings



about mental health risks. The message is clear: digital well-being is also part of public health.

But there is another dimension that depends on us: learning to manage the information we consume and share.

That is why I propose a simple prevention tool: digital hygiene, a term that echoes the UN's 2020 Pause campaign. Before sharing a story, pause. Ask yourself: What is the source? Is it dated?

Does the information appear in reliable news or institutional sources? Am I reading the full content or just a headline? And perhaps the most important question: Do I

want to share it because it has been verified or because it made me feel afraid, angry, or anxious?

Emotions matter, but they should not become our only filter for deciding what is true. When a post triggers a very strong reaction, that may be precisely the moment to stop, breathe, and verify.

We also need to reclaim the right to disconnect. Staying informed does not mean checking the news all day.

We can set times to check information, choose reliable sources, and avoid content that upsets us immediately before bedtime. Parents can also turn these practices into family

conversations, teaching children and teenagers that thinking before sharing is also a form of self-care.

My message to our Connecticut community is positive: we do not have to live in fear of social media. We have the ability to learn, verify, and choose. Digital platforms can help us communicate, find support, educate ourselves, and build community when we use them consciously.

Caring for our mental health also means being mindful of the information we allow to occupy space in our minds.

A healthy community is not one that never faces difficult news; it is one that learns to respond with information, critical thinking, empathy, and solidarity.

Before sharing, let us breathe. Before reacting, let us verify. And before allowing a post to govern our emotions, let us remember something essential: our peace of mind also deserves protection.

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 graduate of the Danbury PLTI Class of 2024, and Co-Founder of the ABYA YALA Migrant Community. To reach him, call (203) 809-0603.

PORTUGUÊS

Notícias Falsas e Saúde Mental: Por Que Fazer uma Pausa Antes de Compartilhar Também É Autocuidado

Todos os dias, recebemos dezenas de mensagens no celular. Uma publicação no Facebook, um vídeo no TikTok, uma corrente no WhatsApp ou uma imagem compartilhada no Instagram pode se apresentar como notícia urgente. Algumas informações são verdadeiras; outras, incompletas, exageradas ou simplesmente falsas.

O problema é que, quando uma informação desperta medo ou indignação, nossa reação pode ser mais rápida do que nossa capacidade de verificá-la.

Do ponto de vista da saúde mental, isso merece atenção. A exposição repetida a mensagens alarmantes pode manter algumas pessoas em constante preocupação. Quando a

informação também envolve segurança, família, saúde, imigração, trabalho ou futuro, o impacto emocional pode ser ainda maior. Não se trata de dizer que uma notícia falsa, por si só, causa um transtorno mental, mas de reconhecer que um ambiente digital carregado de medo, incerteza e conflito pode afetar nosso bem-estar emocional.

Connecticut já leva a sério a relação entre o ambiente digital e a saúde mental. Em junho de 2026, tornou-se lei uma legislação que estabelece novas proteções para jovens contra determinados riscos das redes sociais, incluindo medidas relacionadas a algoritmos que causam dependência, notificações e alertas sobre riscos à saúde mental.

BEM-ESTAR

A mensagem é clara: o bem-estar digital também faz parte da saúde pública.

Mas há outra dimensão que depende de nós: aprender a lidar com as informações que consumimos e compartilhamos.

Por isso, proponho uma ferramenta simples de prevenção: a higiene digital, termo que retoma o chamado da campanha Pause 2020 da ONU. Antes de compartilhar uma notícia, faça uma pausa. Pergunte-se: Qual é a fonte? Tem data? A informação aparece em fontes jornalísticas ou institucionais confiáveis? Estou lendo o conteúdo completo ou apenas a manchete? E, talvez, a pergunta mais importante: quero compartilhar porque foi

comprovado ou porque me causou medo, raiva ou ansiedade?

As emoções são importantes, mas não devem ser nosso único filtro para decidir o que é verdade. Quando uma publicação provoca uma reação muito intensa, esse pode ser justamente o momento de parar, respirar e verificar.

Também precisamos recuperar o direito de nos desconectar. Estar informado não significa acompanhar as notícias o dia inteiro. Podemos definir horários para consultar informações, escolher fontes confiáveis e evitar conteúdos que nos perturbem pouco antes de dormir. Os pais também podem transformar essas práticas em conversas em família, ensinando crianças e

adolescentes que pensar antes de compartilhar também é uma forma de autocuidado.

Minha mensagem à nossa comunidade de Connecticut é positiva: não precisamos viver com medo das redes sociais. Temos a capacidade de aprender, verificar e escolher. As plataformas digitais podem nos ajudar a nos comunicar, encontrar apoio, aprender e construir comunidade quando as usamos de forma consciente.

Cuidar da saúde mental também significa cuidar das informações que permitimos ocupar espaço em nossa mente.

Uma comunidade saudável não é aquela que nunca enfrenta notícias difíceis; é aquela que aprende

a responder a elas com informação, pensamento crítico, empatia e solidariedade.

Antes de compartilhar, respiremos. Antes de reagir, verifiquemos. E, antes de permitir que uma publicação controle nossas emoções, lembremos algo essencial: nossa tranquilidade também merece proteção.

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

ESPAÑOL

Noticias Falsas y Salud Mental: Por Qué Hacer una Pausa Antes de Compartir También Es Autocuidado

Cada día recibimos decenas de mensajes en nuestros teléfonos. Una publicación en Facebook, un video en TikTok, una cadena de WhatsApp o una imagen compartida en Instagram puede presentarse como una noticia urgente. Algunas informaciones son verdaderas; otras son incompletas, exageradas o sencillamente falsas. El problema es que, cuando una información despierta miedo o indignación, nuestra reacción puede ser más rápida que nuestra capacidad para verificarla.

Desde la perspectiva de la salud mental, esto merece nuestra atención. La exposición repetida a mensajes alarmantes puede mantener a algunas personas en un estado de preocupación constante. Cuando además la información se relaciona con la seguridad, la familia, la salud, inmigración, el trabajo o el futuro, el impacto emocional puede ser todavía mayor. No se trata de decir que una noticia falsa por sí sola causa un trastorno mental; se trata de reconocer que un ambiente digital cargado de miedo, incertidumbre y conflicto puede influir en nuestro bienestar emocional.

Connecticut ya está tomando en serio la relación entre el entorno digital y la salud mental. En junio de 2026 se convirtió en ley una

"El problema es que, cuando una información despierta miedo o indignación, nuestra reacción puede ser más rápida que nuestra capacidad para verificarla. Desde la perspectiva de la salud mental, esto merece nuestra atención. La exposición repetida a mensajes alarmantes puede mantener a algunas personas en un estado de preocupación constante."

legislación que establece nuevas protecciones para jóvenes frente a determinados riesgos de las redes sociales, incluyendo medidas relacionadas con algoritmos adictivos, notificaciones y advertencias sobre riesgos para la salud mental. El mensaje es claro: el bienestar digital también forma parte de la salud pública.

Pero hay otra dimensión que depende de nosotros: aprender a manejar la información que consumimos y compartimos.

Por eso propongo una herramienta sencilla de prevención: la higiene digital (termino que retoma el llamado de la ONU, campaña Pause 2020). Antes de compartir una noticia, hagamos una pausa. Preguntémonos: ¿Cuál es la fuente? ¿Tiene fecha? ¿La información aparece en fuentes periodísticas o institucionales confiables? ¿Estoy leyendo el contenido completo o solamente un titular? Y, quizá la

pregunta más importante: ¿quiero compartirlo porque está comprobado o porque me hizo sentir miedo, rabia o ansiedad?

Las emociones son importantes, pero no deberían convertirse en nuestro único filtro para decidir qué es verdad. Cuando una publicación nos provoca una reacción muy intensa, ese puede ser precisamente el momento para detenernos, respirar y verificar.

También necesitamos recuperar el derecho a desconectarnos. Estar informados no significa revisar las noticias todo el día. Podemos establecer horarios para consultar información, seleccionar fuentes confiables y evitar contenidos que nos alteren inmediatamente antes de dormir. Los padres, además, pueden convertir estas prácticas en conversaciones familiares, enseñando a niños y adolescentes que pensar antes de compartir también es una forma de autocuidado.

Mi mensaje a nuestra comunidad de Connecticut es positivo: no tenemos que vivir con miedo frente a las redes sociales. Tenemos la capacidad de aprender, verificar y elegir. Las plataformas digitales pueden ayudarnos a comunicarnos, encontrar apoyo, educarnos y construir comunidad cuando las utilizamos conscientemente.

Cuidar la salud mental también significa cuidar la información que permitimos que ocupe espacio en nuestra mente. Una comunidad saludable no es aquella que nunca enfrenta noticias difíciles; es aquella que aprende a responder a ellas con información, pensamiento crítico, empatía y solidaridad.

Antes de compartir, respiremos. Antes de reaccionar, verifiquemos. Y antes de permitir que una publicación gobierne nuestras emociones, recordemos algo esencial: nuestra tranquilidad también merece protección.

Milton Capón Bermeo es un psicólogo clínico con 18 años de experiencia en Ecuador en las áreas de atención clínica, salud pública y políticas sociales, graduado de la clase PLTI de Danbury 2024 y cofundador de la Comunidad Migrante ABYA YALA. Para contactarlo, llame al (203) 809-0603.



Mantenha Sua Cobertura HUSKY D

Informe-se sobre as novas regras de trabalho do Medicaid que virá em 2027.

As novas regras do Medicaid requerem que alguns membros do HUSKY D demonstrem se estão:

- Trabalhando
- Realizando trabalho voluntário
- Estudando por meio período ou mais

A combinação dessas atividades também pode ser usada para atender aos requisitos.



Verifique se essas novas regras se aplicam a você e como você pode obter assistência para manter seu plano de saúde.

medicaidmattersct.org

ESCANEE AQUI



CENTRO DE RECURSOS PARA IMIGRANTES



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

AMPLIE SEU ALCANCE

ANUNCIE CONOSCO!

FREE

SOLICITE UM ORÇAMENTO (203) 730-0457!

WWW.TRIBUNACT.COM

¿SUFRIÓ UN ACCIDENTE?

ELIGE **VENTURALAW**

ATENDEMOS CASOS DE:

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

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



LLAMA AHORA • CONSULTA GRÁTIS 24/7
203.800.8000



VENTURALAW

Abogados de Accidentes



203-800-8000



venturalaw.com



@askventuralaw