



DEC. 11, 2024 - JAN. 07, 2025 | YEAR XXV | ISSUE 547 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish

## NAVIGATING UNCERTAINTY:

A GUIDE FOR IMMIGRANTS FOLLOWING THE 2024 ELECTION - PG. 04



UM GUIA PARA IMIGRANTES APÓS AS ELEIÇÕES DE 2024 | PG. 05

UNA GUÍA PARA INMIGRANTES DESPUÉS DE LAS ELECCIONES DE 2024 | PG. 06

Pages 4-7

### CONSUMER

*Helping Others While Protecting Yourself* | Pg. 16



#### EM PORTUGUÊS

Nuvance Health-Go-Health Urgent Care Abre Centro Próximo ao Danbury Fair Mall | Pg. 14



#### EN ESPAÑOL

Cientos de Personas se Reúnen para Demostrar que Danbury Está Unida para los Inmigrantes | Pg. 25

The Center: Como Se Tornar um Voluntário | Pg. 33

The Center: Cómo Convertirse en Voluntario | Pg. 34

### O QUE VOCÊ DEVE SABER

Miopia nas Crianças: 1 em Cada 3 Crianças no Mundo Todo Sofre Desse Transtorno | Pg. 37

### LICENCIA PAGADA DE CT

Apoyo para Quienes Viven con Afecciones de Salud Graves y Crónicas | Pg. 09



# Play thrIVES.

Helping you thrive in your downtime.

*Savings Bank of Danbury is now Ives Bank.*  
 Since 1849, we've been dedicated to helping you save for that vacation, enjoying your home improvements, and living your best life. We're still the same bank you know and trust helping you thrive every step of the way.

For 175 years, Ives Bank.

IvesBank.com  
 844.723.2265  
 NMLS #763547  
 Member FDIC 




THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION

## JUNTOS ¡PODEMOS!

Únase a nosotros para apoyar a los inmigrantes de todas las generaciones mejorando el acceso a la educación, la salud y las oportunidades de participación cívica y cuidando a nuestras personas mayores.


**CONVIERTASE EN VOLUNTARIO**






**APOYE NUESTRO TRABAJO**



PARA MÁS INFORMACIÓN:  
 [www.thenewamericandreamfoundation.org](http://www.thenewamericandreamfoundation.org)






## HELP PAYING YOUR HEATING BILL

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




### ELECTRIC, GAS, OIL WE CAN HELP!

**APPLY TODAY**

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

Visit [www.CT.Gov/StayWarm](http://www.CT.Gov/StayWarm) or **ACT NOW**  
 Call 2-1-1 or  
 Text CTWarm to 898211  
 Scan the QR Code

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



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

**OFFICERS**

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

Elizabeth Bacelar  
**Co-founder**

Emanuela Palmares  
**Partner**

**EDITORIAL STAFF**

**Editor-in-Chief**  
Emanuela Palmares

**Contributing Editor**  
Paul Steinmetz

**Translation Editor**  
Angela Barbosa

**Copy-Editor**  
Nadya Jaworsky

**CONTACT US**

**WEB ADDRESS**  
www.tribunact.com

**FACEBOOK**  
facebook/tribunact

**TWITTER**  
TribunaCT

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

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

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

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

**PUBLIC SERVICE**

**Assistance from FEMA for Disaster Victims**



**M**ore than \$10 million in federal disaster assistance has been approved for over 2,454 households in Connecticut following the severe storm, flooding, landslides, and mudslides that occurred on August 18-19, 2024.

Although the deadline to register with FEMA passed on November 19 for those affected by the storms, FEMA representatives are

still available to answer questions and assist Connecticut survivors in completing their applications. FEMA encourages applicants to stay in touch, especially if they have a change of address or other updates to their applications.

To check the status of your application, update your information, or get answers to your questions, you can visit DisasterAssistance.gov or download FEMA's Mobile

App. Additionally, you can call the FEMA Helpline at 1-800-621-3362 to discuss your case with a FEMA representative.

Press 1 for English, 2 for Spanish, and 3 for all other languages. If you use video relay service (VRS) or captioned telephone service, please provide FEMA with your service number. Phone lines are open from 7 a.m. to midnight seven days a week.

**PORTUGUÊS**

*Traduzido por Alisson Ziza*

**Auxílio da FEMA para Vítimas de Desastres**

**M**ais de \$10 milhões em alívio federal para desastres foram aprovados para mais de 2.454 famílias em Connecticut após as tempestades, alagamentos e deslizamentos graves ocorridos entre 18 e 19 de agosto de 2024.

Embora o prazo para se registrar com a Agência Federal de Gestão de Emergências (FEMA) tenha acabado em 19 de novembro àqueles afetados pelas tempestades, os representantes da agência ainda estão

disponíveis para tirar dúvidas e ajudar os sobreviventes de Connecticut a preencherem seus requerimentos. A FEMA incentiva que os requerentes mantenham contato, principalmente caso mudem de endereço ou queiram atualizar seus pedidos.

Para verificar o estado de seu pedido, atualizar suas informações, ou tirar dúvidas, acesse o site DisasterAssistance.gov ou baixe o aplicativo para celular da FEMA. Além disso, você pode ligar para

a Linha de Suporte da FEMA pelo número 1-800-621-3362 e discutir sua situação com um representante da FEMA. Pressione 1 para falar em inglês, 2 para falar em espanhol, e 3 para falar em qualquer outro idioma. Se você utiliza serviços de retransmissão de vídeo (VRS) ou serviços de telecomunicação legendada, informe à FEMA o número de seu serviço. As linhas telefônicas estão disponíveis das 7h à meia-noite, os sete dias da semana.

**ESPAÑOL**

*Traducido por Jamal Fox*

**Asistencia de FEMA para Víctimas de Desastres**

**S**e aprobaron más de \$10 millones en asistencia federal por desastres para más de 2,454 hogares en Connecticut luego de la severa tormenta, inundaciones, deslizamientos de tierra y aludes de lodo que ocurrieron el 18 y 19 de agosto de 2024.

Aunque la fecha límite para registrarse en FEMA venció el 19 de noviembre para los afectados por las tormentas, los representantes de FEMA aún están disponibles

para responder preguntas y ayudar a los sobrevivientes de Connecticut a completar sus solicitudes. FEMA alienta a los solicitantes a mantenerse en contacto, especialmente si tienen un cambio de dirección u otras actualizaciones en sus solicitudes.

Para verificar el estado de su solicitud, actualizar su información u obtener respuestas a sus preguntas, puede visitar DisasterAssistance.gov o descargar la aplicación móvil

de FEMA. Además, puede llamar a la línea de ayuda de FEMA al 1-800-621-3362 para hablar sobre su caso con un representante de FEMA. Presione 1 para inglés, 2 para español y 3 para todos los demás idiomas. Si utiliza el servicio de retransmisión de video (VRS) o el servicio telefónico con subtítulos, proporcione a FEMA su número de servicio. Las líneas telefónicas están abiertas de 7 a. m. a medianoche, los siete días de la semana.

## COVER

# Navigating Uncertainty: A Guide for Immigrants Following the 2024 Election

By Tribuna Staff

The recent victory of Donald Trump in the 2024 U.S. Presidential Election has sparked feelings of anxiety among immigrants in the community. During his first term, the Trump administration enforced strict immigration measures, resulting in increased deportations and limited pathways to citizenship. While the specifics of immigration policies for his second term remain unclear, immigrants need to be proactive and prepared for potential changes.

## Staying Calm and Informed

With the inauguration scheduled for January 20, 2025, there is still time to prepare. Major policy changes often take time to implement, so remaining calm and informed during this transitional period is crucial. Here are some key steps to protect your status and readiness for any shifts in immigration policy.

## Know Your Rights

Understanding your legal rights is vital for safeguarding yourself:

- Right to Remain Silent: You are not obligated to answer questions about your immigration status.
- Right to Refuse Entry: Immigration officers can only enter your home with a signed warrant from a judge. Always ask to see the warrant before allowing entry.
- Right to an Attorney: If detained, you have the right to legal representation. You can request a lawyer, even if you cannot afford one.

## Stay Informed About Policy Changes

It is important to stay updated on immigration policy changes, as they can occur rapidly. Here are some steps to keep informed:

- Follow Trusted Sources: Organizations such as the ACLU, National Immigration Law Center, and United We Dream provide reliable updates on immigration policies.
- Monitor Deportation Policies: Pay attention to announcements regarding deportation priorities,

which have historically focused on individuals with criminal convictions or recent border crossers.

- Watch for Executive Orders: Stay alert for new executive orders that could impact your immigration status, particularly those related to border security, asylum seekers, and public charge rules.

## Consult an Immigration Attorney or Legal Aid Organization

Consulting an immigration attorney is crucial if you have questions about your immigration status or potential legal challenges. A qualified attorney can help you understand your options and navigate the complexities of the immigration system.

- Explore Your Options: You may qualify for various forms of legal relief, such as family-based petitions or asylum.

- Stay Ahead of Legal Challenges: For individuals with temporary statuses like DACA or TPS, legal counsel can help identify pathways to protection against deportation.

## Organize Important Documents

Keeping immigration-related documents organized is essential:

- Keep Copies: Ensure you have copies of your passport, visa, work permits, and any paperwork related to your immigration status.
- Document Residency: If you have lived in the United States for an extended period, maintain proof of your continuous residence, such as utility bills and tax returns.
- Secure Your Documents: Store important documents in a safe place, like a fireproof folder or secure cloud storage, and inform a trusted person of their location.

## Create an Emergency Plan

Having an emergency plan is crucial if you or a loved one is detained:

- Designate Emergency Contacts: Choose someone who can act quickly on your behalf if detained, ensuring they have your important information.

- Plan for Childcare or Guardianship: Designate a trusted individual to care for your children if you are detained or deported, ensuring they have the necessary documentation.

- Prepare for Detention: Carry a card with your attorney's contact information or that of a local immigrant rights organization.

## Be Cautious of Fraudulent Immigration Services

During uncertain times, scams targeting immigrants can increase:

- Never Pay for Guarantees: Be cautious of anyone promising quick fixes or guaranteed legal status.

- Work with Accredited Professionals: Ensure that you are working with licensed attorneys or accredited representatives recognized by the Department of Justice.

## Prepare for Worst-Case Scenarios

While hoping for the best, it's wise to prepare for the worst:

- Understand the Deportation Process: Familiarize yourself with what deportation proceedings entail and what relief options may be available.

- Seek Relief: If you find yourself in removal proceedings, explore legal avenues such as adjustment of status or asylum.

## How You Can Support Immigrants

Community members looking to support immigrants can take several steps to assist their immigrant neighbors during these uncertain times:

1. Stay Informed: Educate yourself about immigration policies and share helpful resources with your immigrant friends and neighbors.
2. Advocate for Immigrants' Rights: Get involved with local advocacy groups that work to protect immigrant rights and promote immigrant-friendly policies.
3. Offer Practical Support: Assist with organizing documents, finding legal resources, or creating emergency plans for families in your community.
4. Volunteer: Donate your time

to local organizations that provide legal aid, support services, or educational resources for immigrants.

Though uncertainty looms following the recent election, proactive steps can help ensure safety and well-being.

By knowing your rights, consulting with an attorney, organizing important documents, and staying connected with the community, you can navigate this challenging time more effectively.

***If you need legal aid, make an appointment with these organizations:***

## Connecticut Institute for Refugees and Immigrants

The program staff consists of attorneys and DOJ-accredited legal representatives.

- Bridgeport Office: 670 Clinton Avenue, Bridgeport, CT 06605 | 203-336-0141

- Stamford Office: 34 Woodland Avenue, Stamford, CT 06902 | 203-965-7190

## IRIS - Integrated Refugee & Immigrant Services

Services include adjustment of status, consular processing, family-based petitions, and naturalization/citizenship.

- Location: 235 Nicoll St, 2nd Floor, New Haven, CT 06511 | (203) 562-2769 | irisct.org (<http://www.irisct.org>)

## Assistance with Community Resources, Guidance in Creating Emergency Plans, and Citizenship Applications:

## The New American Dream Center

An in-person resource center that guides and supports immigrants. Call to make an appointment at the 24/7 hotline (475) 296-3559.

**Sources:** National Immigrant Justice Center - "Know Your Rights: Prepare for Mass Deportation Threats" and National Immigration Law Center.

## CAPA

# Lidando com a Incerteza: Um Guia para Imigrantes Após as Eleições de 2024

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza



A vitória recente de Donald Trump na Eleição Presidencial Americana de 2024 gerou ondas de ansiedade entre os imigrantes da comunidade. Em seu primeiro mandato, a administração Trump reforçou medidas de imigração rígidas, gerando um aumento de deportações e uma redução nos meios de naturalização. Embora as políticas de imigração para seu segundo mandato ainda sejam incertas, os imigrantes devem ser proativos e estar preparados para possíveis mudanças.

## Permaneça Calmo e Atualizado

Com sua cerimônia de posse agendada para o dia 20 de janeiro de 2025, ainda há tempo para se preparar. Grandes mudanças políticas geralmente levam tempo para implementar, portanto, permanecer calmo e atualizado nesse período de transição é crítico.

Aqui vão algumas formas principais de proteger seu status e se preparar para grandes mudanças em políticas de imigração.

### Conheça Seus Direitos

Entender seus direitos jurídicos é vital para se proteger:

- **Direito de Permanecer Calado:** Você não é obrigado a responder nada sobre seu status de imigração.

- **Direito de Recusar Entrada:** Os policiais de imigração podem entrar em sua casa apenas com um pedido de busca assinado por um juiz. Sempre peça o pedido antes de permitir a entrada.

- **Direito a Um Advogado:** Caso seja detido, você tem direito a representação jurídica. Você pode pedir um advogado, mesmo que não possa pagá-lo.

### Permaneça Atualizado Sobre Mudanças Políticas

É importante se atualizar sobre grandes mudanças políticas de imigração, pois podem ocorrer rapidamente. Aqui vão algumas formas de permanecer atualizado:

- **Siga Fontes Confiáveis:** Organizações como a ACLU, o National Immigration Law Center, e a United We Dream fornecem notícias confiáveis sobre políticas de imigração.

- **Monitore as Políticas de Deportação:** Preste atenção em anúncios relacionados às prioridades de deportação, que historicamente focaram em pessoas condenadas por crimes ou que cruzaram a fronteira

recentemente.

- **Monitore os Decretos de Lei:** Fique em Alerta por novos decretos de lei que podem impactar seu status de imigração, principalmente aqueles relacionados à segurança na fronteira, aos requerentes de asilo e às regras de “public charge” [um teste de lei federal que determina se um requerente de visto ou residência permanente (green card) provavelmente se tornará dependente do governo para obter apoio no futuro.]

### Consulte Advogados de Imigração ou Organizações de Apoio Jurídico

Consultar um advogado de imigração é crucial caso você tenha dúvidas quanto a seu status de imigração ou possíveis desafios jurídicos.

Um advogado qualificado lhe ajudará a conhecer suas opções e explorar as complexidades do sistema de imigração.

- **Conheça Suas Opções:** Você pode ser elegível para várias formas de alívio jurídico, como pedido de cidadania baseado em parentesco ou pedido de asilo.

- **Prepare-se para Desafios**

Jurídicos: Àqueles com status temporários como DACA ou TPS, uma consultoria jurídica pode ajudar a identificar formas de se proteger contra a deportação.

### Organize os Documentos Importantes

Organizar os documentos relacionados à imigração é essencial:

- **Tenha Cópias:** Certifique-se de ter cópias de seu passaporte, visto, permissão de trabalho e qualquer documento relacionado ao seu status de imigração.

- **Documente Sua Residência:** Se você já vive nos E.U.A. há muito tempo, tenha provas de sua residência contínua, como contas de energia ou declarações de impostos.

- **Proteja Seus Documentos:** Armazene seus documentos mais importantes em locais seguros, como um recipiente anti-incêndio ou um site de armazenamento em nuvem seguro, e informe seu local a uma pessoa de confiança.

### Crie um Plano de Emergência

Ter um plano de emergência é crucial caso você ou um ente querido seja detido:

- **Tenha Contatos de Emergência**

# CAPA

cia: Escolha alguém que pode agir rápido em seu nome caso você seja detido, certifique-se de que essa pessoa tenha suas informações mais importantes.

- Prepare a Guarda ou Tutela de Seus Filhos: Nomeie uma pessoa de confiança para cuidar de seus filhos caso você seja detido ou deportado, certifique-se de que essa pessoa tenha todos os documentos necessários.

- Prepare-se para Ser Detido: Tenha em mãos um cartão com as informações de contato de seu advogado ou de uma organização local de defesa dos imigrantes.

## **Cuidado com os Serviços de Imigração Fraudulentos**

Em tempos de incerteza, os golpes contra imigrantes podem aumentar:

- Nunca Pague por Garantias: Tome cuidado com pessoas que prometem soluções rápidas ou status legal garantido.

- Trabalhe com Profissionais Credenciados: Certifique-se de trabalhar com advogados licenciados ou credenciados, reconhecidos pelo Departamento de Justiça.

## **Prepare-se para o Pior**

Espere sempre o melhor, mas prepare-se para o pior:

- Conheça o Processo de Deportação: Familiarize-se com as etapas do processo de deportação e quais opções de auxílio jurídico estão disponíveis para você.

- Busque Auxílio Jurídico: Se você estiver passando por um processo de deportação, explore as medidas de ajuda jurídica, como ajuste de status ou pedido de asilo.

## **Como Apoiar os Imigrantes**

Os membros da comunidade que desejam apoiar os imigrantes podem tomar várias medidas para ajudar seus vizinhos imigrantes nesses tempos de incerteza:

1. Permaneçam Atualizados: Eduquem-se sobre as políticas de imigração e compartilhem recursos úteis com seus amigos e vizinhos imigrantes.

2. Defenda os Direitos dos Imigrantes: Participe de grupos de defesa locais que protegem os direitos dos imigrantes e promovem políticas a favor dos imigrantes.

3. Ofereça Apoio Prático: Ajude a organizar documentos, encontre

recursos jurídicos, ou crie planos de emergência para as famílias imigrantes de sua comunidade.

4. Seja Voluntário: Doe seu tempo a organizações locais que fornecem apoio jurídico, serviços de auxílio, ou recursos educacionais para imigrantes.

Embora haja grande incerteza após as eleições recentes, tomar medidas proativas pode ajudar a garantir sua segurança e bem-estar. Ao conhecer seus direitos, consultar um advogado, organizar seus documentos mais importantes, e permanecer conectado com sua comunidade, você pode superar esses tempos difíceis de forma mais eficiente.

## **Caso precise de apoio jurídico, consulte uma das seguintes organizações:**

### **Connecticut Institute for Refugees and Immigrants**

A equipe desse programa consiste em advogados e representantes jurídicos credenciados pelo Departamento de Justiça.

- Escritório de Bridgeport: 670 Clinton Avenue, Bridgeport, CT 06605 | 203-336-0141

- Escritório de Stamford: 34 Woodland Avenue, Stamford, CT 06902 | 203-965-7190

### **IRIS - Integrated Refugee & Immigrant Services**

Seus serviços disponíveis são ajuste de status, processo consular, pedido de cidadania baseado em parentesco, e pedido de naturalização/cidadania.

- Local: 235 Nicoll St, 2nd Floor, New Haven, CT 06511 | (203) 562-2769 | irisct.org (<http://www.irisct.org>)

### **Ajuda com Recursos Comunitários, Orientações para Criar Planos de Emergência, e Pedidos de Cidadania:**

### **The New American Dream Center**

Um centro de recursos presencial que guia e apoia os imigrantes. Ligue para sua linha direta disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para marcar uma consulta: (475) 296-3559.

**Fontes:** National Immigrant Justice Center - "Know Your Rights: Prepare for Mass Deportation Threats" e National Immigration Law Center.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

# **Afrontando la Incertidumbre: Guía para Inmigrantes Luego de las Elecciones 2024**

La reciente victoria de Donald Trump en las elecciones presidenciales de 2024 de EE.UU. ha ocasionado sentimientos de ansiedad entre los inmigrantes de la comunidad. Durante su primer mandato, la administración Trump aplicó medidas migratorias estrictas, resultando en un aumento de deportaciones y en la limitación de las vías para obtener la ciudadanía. Si bien los detalles de las políticas migratorias para su segundo mandato siguen sin estar claros, los inmigrantes deben ser proactivos y estar preparados para posibles cambios.

## **Manteniéndose al Tanto e Informado**

Con la inauguración programada para el 20 de enero de 2025, aún queda tiempo para prepararse. Los cambios de política importantes suelen tardar en implementarse,

por lo que mantener la calma y estar informados durante este período de transición es crucial. A continuación, hay algunos pasos clave para proteger su estatus y prepararse para cualquier cambio en la política migratoria.

## **Conozca sus Derechos**

Entender sus derechos legales es vital para protegerse:

- Derecho a permanecer en silencio: No está obligado a responder preguntas sobre su estatus migratorio.

- Derecho a rechazar el ingreso: Los oficiales de inmigración solo pueden ingresar a su hogar con una orden firmada por un juez. Siempre pida ver la orden antes de permitir su ingreso.

- Derecho a un abogado: Si lo detienen, tiene derecho a representación legal. Puede solicitar un aboga-

do, incluso si no puede pagarlo.

## **Manténgase Informado Sobre los Cambios de Política**

Es importante mantenerse actualizado sobre los cambios en la política migratoria, ya que pueden ocurrir rápidamente. Tenemos algunos pasos para mantenerse informado:

- Siga fuentes confiables: organizaciones como ACLU, Centro Nacional de Leyes de Inmigración y United We Dream ofrecen actualizaciones confiables sobre políticas migratorias.

- Controle las políticas de deportación: preste atención a anuncios sobre prioridades de deportación, que históricamente se han centrado en personas con condenas penales o que cruzaron la frontera recientemente.

- Esté atento a las órdenes ejecutivas: manténgase alerta a las nue-

vas órdenes ejecutivas que podrían afectar su estatus migratorio, especialmente aquellas relacionadas con la seguridad fronteriza, solicitantes de asilo y normas de carga pública [La regla de carga pública es una ley federal que determina si es probable que un no ciudadano se vuelva dependiente del gobierno para recibir apoyo en el futuro.]

## **Consulte a un Abogado de Inmigración o una Organización de Asistencia Legal**

Consultar a un abogado de inmigración es fundamental si tiene preguntas sobre su estatus migratorio o posibles desafíos legales. Un abogado calificado puede ayudarlo a comprender sus opciones y a navegar por las complejidades del sistema de inmigración.

- Explore sus opciones: puede calificar para varias formas de alivio

# ARTÍCULO DE PORTADA



legal, como peticiones familiares o asilo.

- Manténgase al tanto de desafíos legales: para personas con estatus temporales como DACA o TPS, el asesor legal puede ayudar a identificar vías de protección contra la deportación.

### **Organice Documentos Importantes**

Mantener organizados sus documentos de inmigración es esencial:

- Guarde copias: asegúrese de tener copias de su pasaporte, visa, permisos de trabajo y cualquier documento relacionado con su estatus migratorio.

- Documente su residencia: si ha vivido en EE. UU. durante un período prolongado, guarde pruebas de su residencia continua, como facturas de servicios públicos y declaraciones de impuestos.

- Proteja sus documentos: guarde los documentos importantes en un lugar seguro, como una carpeta ignífuga o un almacenamiento seguro en la nube, e informe a alguien de confianza sobre su ubicación.

### **Cree un Plan de Emergencia**

Tener un plan de emergencia es crucial si usted o un ser querido es detenido:

- Designe contactos de emergencia: elija a alguien que pueda actuar rápidamente en su nombre si es detenido, asegurándose de tener su información importante.

- Planifique el cuidado o tutela de los niños: designe a una persona de confianza para cuidar a sus hijos si lo detienen o deportan, asegurándose de tener la documentación necesaria.

- Prepárese para la detención: lleve una tarjeta de contacto de su abogado o de una organización local de derechos de inmigrantes.

### **Tenga Cuidado con los Servicios de Inmigración Fraudulentos**

En tiempos de incertidumbre, las estafas dirigidas a los inmigrantes pueden aumentar:

- Nunca pague por garantías: tenga cuidado con cualquiera que prometa soluciones rápidas o un estatus legal garantizado.

- Trabaje con profesionales acreditados: asegúrese de trabajar con abogados con licencia o representantes acreditados reconocidos por el Departamento de Justicia.

### **Prepárese para los Peores Escenarios**

Aunque espere lo mejor, es prudente prepararse para lo peor:

- Comprenda el proceso de deportación: familiarícese con lo que implican los procedimientos de deportación y las opciones de ayuda disponibles.

- Busque ayuda: si se encuentra en un proceso de deportación, explore vías legales como ajuste de estatus o asilo.

### **Cómo Puede Apoyar a los Inmigrantes**

Los miembros de la comunidad que buscan apoyar a los inmigrantes pueden tomar varias medidas para ayudar a sus vecinos inmigrantes durante estos tiempos inciertos:

1. Manténgase informado: infórmese sobre las políticas de inmigración y comparta recursos útiles con sus amigos y vecinos inmigrantes.

2. Abogue por los derechos de los inmigrantes: participe en grupos de defensa locales que trabajan para proteger los derechos de los inmigrantes y promover políticas favorables a los inmigrantes.

3. Ofrezca apoyo práctico: ayude a organizar documentos, encontrar recursos legales o crear planes de emergencia para familias de su comunidad.

4. Ofrezcense como voluntario: done su tiempo a organizaciones locales que ofrecen asistencia legal, servicios de apoyo o recursos educativos para inmigrantes.

Aunque la incertidumbre acecha tras las recientes elecciones, las medidas proactivas pueden ayudar a garantizar la seguridad y el bienestar. Si conoce sus derechos, consulte con un abogado, organice documentos importantes y se mantiene conectado con la comunidad, podrá atravesar este momento difícil de manera más eficaz.

**Si necesita asistencia legal, programe una cita con estas organizaciones:**

### **Connecticut Institute for Refugees and Immigrants**

El personal del programa está compuesto por abogados y representantes legales acreditados por el Departamento de Justicia.

- Oficina Bridgeport: 670 Clinton Avenue, Bridgeport, CT 06605 | 203-336-0141

- Oficina Stamford: 34 Woodland Avenue, Stamford, CT 06902 | 203-965-7190

### **IRIS - Integrated Refugee & Immigrant Services**

Los servicios incluyen ajuste de estatus, procesamiento consular, peticiones familiares y naturalización/ciudadanía.

- Ubicación: 235 Nicoll St, 2nd Floor, New Haven, CT 06511 | (203) 562-2769 | irisct.org (<http://www.irisct.org>)

### **Asistencia con recursos comunitarios, orientación para crear planes de emergencia y solicitudes de ciudadanía:**

#### **The New American Dream Center**

Un centro de recursos en persona que guía y apoya a inmigrantes. Llame para concertar una cita a la línea directa disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (475) 296-3559.

**Fuentes:** National Immigrant Justice Center - “Know Your Rights: Prepare for Mass Deportation Threats” y National Immigration Law Center.

## CT PAID LEAVE

# CT Paid Leave: Support for Those Living with Serious Health Conditions

By Jessica Vargas | CT Paid Leave Authority

According to the CDC, approximately 129 million Americans live with chronic health conditions, like hypertension, diabetes, and heart disease. Additionally, half of the top 10 causes of death are, or are correlated with, chronic diseases which can be prevented and/or treated.

For those living with chronic diseases, CT Paid Leave is a support that allows workers to take the time they need to receive treatment for or recover from those serious health conditions. A serious health condition is defined as an illness, injury, impairment or physical or mental condition that involves inpatient care or continuing treatment. Chronic conditions requiring treatment refer to any period of incapacity due to or treatment for a chronic serious health condition. The chronic serious health condition must both require periodic visits for treatment by a healthcare provider at least two times per year and recur over

an extended period of time. It may cause episodic rather than a continuing period of incapacity, resulting in the need for intermittent leave instead of continuous leave.

There are two ways a worker might use CT Paid Leave for their own chronic serious health conditions. One would be for appointments with the healthcare provider for treatment of the health condition. The other would be for flare-ups of the condition which cause incapacity. For example, a person who suffers from rheumatoid arthritis may experience flare-ups resulting in severe pain that makes it impossible for them to work through the flare-up. It is also possible for a worker who has a family member with a chronic serious health condition to apply for caregiver leave to bring that family member to their doctor's appointments or to care for them in the event of a flare-up.

For a worker who suffers from

a serious chronic health condition, or cares for a family member who does, the individual should start an application for CT Paid Leave benefits at [ctpaidleave.org](http://ctpaidleave.org) or by calling 877-499-8606. They will specify that they are applying for intermittent leave due to their own serious health condition or for caregiver leave.

Once the intake process is complete, the applicant will receive a few documents that need to be completed and returned so that the application is ready to be reviewed for an approval or denial decision. One of these documents is a Certification of a Serious Health Condition form, which the individual's (or their family member's) healthcare provider will fill out with relevant details about the condition and the expected frequency of absences due to the patient's medical history.

Once the claim is approved, the individual can receive bene-

fits for missed work due to flare-ups or treatment appointments for themselves or their loved ones. The worker needs to report their absence to CT Paid Leave within two business days after the absence occurs. When they miss work, they will need to follow their company's procedures for calling out and should also consult with their employer about applying for job-protected leave pursuant to the Family and Medical Leave Acts or other laws. Remember, CT Paid Leave can provide partial income replacement for missed work due to qualifying reasons, but it does NOT provide job-protected leave.

For more information on CT Paid Leave and the application process, visit [ctpaidleave.org](http://ctpaidleave.org).

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

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## CT Paid Leave: Auxílio para Pessoas com Condições Médicas Graves

De acordo com os CDC, cerca de 129 milhões de americanos sofrem de condições médicas crônicas, como hipertensão, diabetes, e doenças cardíacas. Além disso, metade das 10 maiores causas de morte são, ou estão relacionadas a doenças crônicas preveníveis e/ou tratáveis.

Aos que vivem com doenças crônicas, o CT Paid Leave é um auxílio que permite que os trabalhadores tirem a licença necessária para tratar ou se recuperar dessas condições médicas graves. Uma condição médica grave é definida como uma doença, lesão ou impedimento, ou uma condição física ou mental que exige internação ou tratamento contínuo. Condições crônicas que exigem tratamento se referem a qualquer período de incapacidade causado por uma condição médica grave e

crônica ou pelo período de licença necessário para tratá-la. A condição médica deve exigir visitas periódicas para tratamento por um provedor de saúde pelo menos duas vezes por ano e recorrentes por um período prolongado. Caso a condição seja episódica e não apenas um período contínuo de incapacidade, isso exige uma licença intermitente ao invés de uma licença contínua.

Um trabalhador pode pedir os benefícios do CT Paid Leave para suas condições médicas graves e crônicas de duas formas. A primeira seria para agendar o tratamento da condição médica com seu provedor de saúde.

A segunda seria para incidências repentinas da doença que podem causar incapacidade. Por exemplo, uma pessoa que sofre de artrite reumatoide pode sofrer incidências

repentinas da doença, causando dor aguda e a impossibilitando de trabalhar. Também é possível que um trabalhador com um parente que sofre de uma condição médica grave e crônica peça a licença de cuidador para levar esse parente a consultas médicas ou para cuidar desse parente no caso de uma incidência repentina.

Um trabalhador que sofre de uma condição médica grave e crônica, ou que cuida de um parente que sofre, pode pedir os benefícios do CT Paid Leave acessando [ctpaidleave.org](http://ctpaidleave.org) ou ligando para 877-499-8606. O trabalhador deve especificar se está pedindo uma licença intermitente para sua condição médica grave ou uma licença de cuidador.

Após finalizar o processo de entrada, você receberá alguns documentos que devem ser preenchidos

e devolvidos para que seu pedido esteja pronto para ser analisado para aprovação. Um desses documentos é um formulário de Certificado de Condição Médica Grave, que o provedor de saúde do trabalhador (ou de seu parente) deve preencher com os detalhes relevantes da condição médica e a frequência estimada das faltas causadas pelo histórico médico do paciente. Após ter o pedido aprovado, o trabalhador pode receber os benefícios de licença do trabalho devido às incidências da doença ou das consultas de tratamento para si mesmo ou para seu parente.

O trabalhador deve informar a ausência ao CT Paid Leave dentro de dois dias úteis após a ocorrência da mesma.

Caso precise faltar ao trabalho, o trabalhador deve seguir os procedi-



# CT PAID LEAVE

mentos de sua empresa e consultar seu empregador quanto à licença com proteção de emprego conforme as Leis de Licença Médica e Familiar

ou outras leis. Lembre-se, o CT Paid Leave pode fornecer reposição de renda parcial para os dias de ausência ao trabalho por moti-

vos elegíveis, mas NÃO fornece proteção de emprego. Para mais informações sobre o CT Paid Leave e como pedir a licença, acesse: ct-

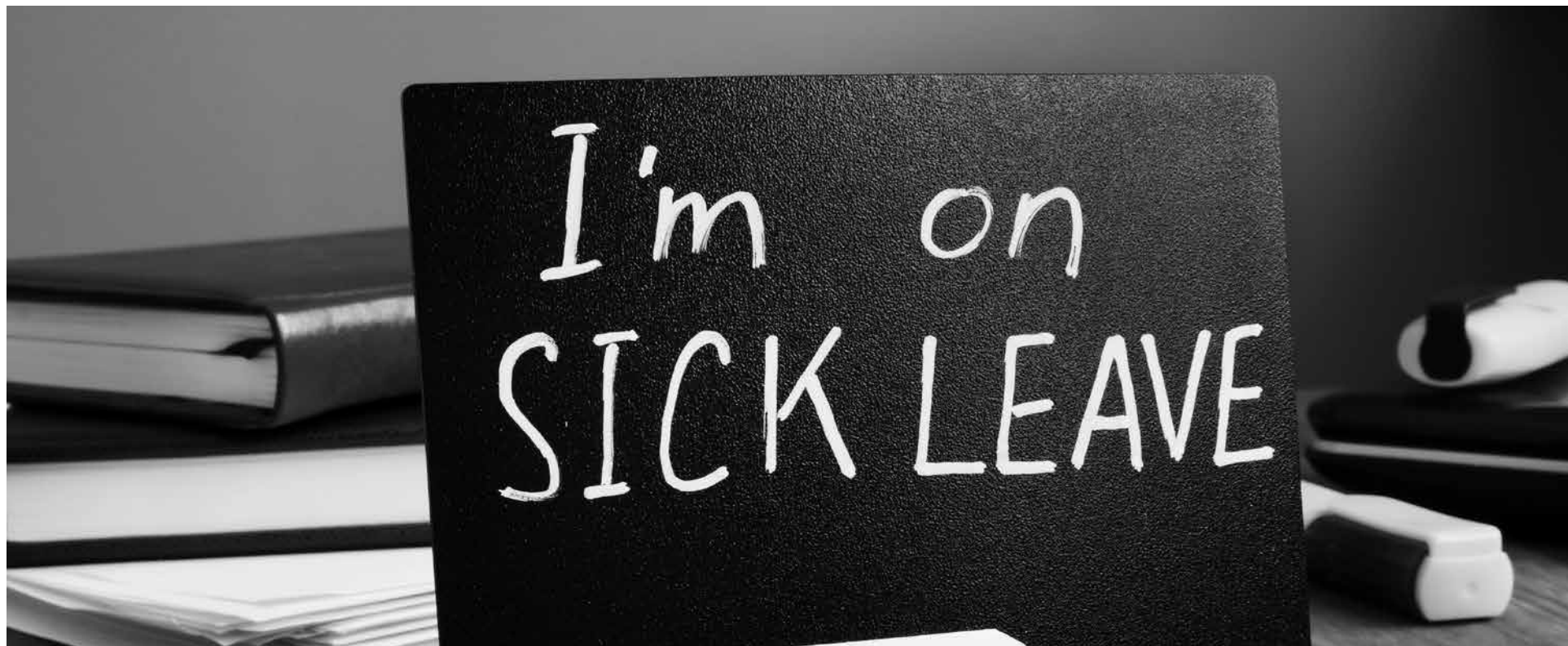
paidleave.org.

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

ESPAÑOL

*Traducido por Jamal Fox*

## *Licencia Pagada de CT: Apoyo para Quienes Viven con Afecciones de Salud Graves*



Según los CDC, aproximadamente 129 millones de estadounidenses viven con afecciones de salud crónicas, como la hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas. Además, la mitad de las 10 principales causas de muerte son, o están correlacionadas con, enfermedades crónicas que pueden prevenirse y/o tratar.

Para quienes viven con enfermedades crónicas, la licencia pagada de CT es un apoyo que permite a los trabajadores tomarse el tiempo que necesitan para recibir tratamiento o recuperarse de esas afecciones de salud graves. Una afección de salud grave se define como una enfermedad, lesión o impedimento o condición física o mental que implica atención hospitalaria o tratamiento continuo.

Las afecciones crónicas que requieren tratamiento se refieren a cualquier período de incapacidad debido a o tratamiento para una afección de salud grave y crónica. La afección de salud grave y crónica debe requerir visitas periódicas para el tratamiento por parte de un

proveedor de atención médica al menos dos veces al año y repetirse durante un período prolongado de tiempo.

Puede causar un período episódico en lugar de un período continuo de incapacidad, lo que resulta en la necesidad de una licencia intermitente en lugar de una licencia continua.

Hay dos formas en las que un trabajador puede usar la Licencia Pagada de CT para sus propias condiciones de salud crónicas graves.

Una sería para las citas con el proveedor de atención médica para el tratamiento de la condición de salud. La otra sería para los brotes de la condición que causan incapacidad.

Por ejemplo, una persona que sufre de artritis reumatoide puede experimentar brotes que resultan en un dolor intenso que le imposibilita trabajar durante el brote. También es posible que un trabajador que tiene un familiar con una condición de salud crónica grave solicite una licencia de cuidadores para llevar

a ese familiar a sus citas médicas o cuidarlo en caso de un brote.

Para un trabajador que sufre una condición de salud crónica grave, o cuida a un familiar que la padece, la persona debe iniciar una solicitud para los beneficios de la Licencia Pagada de CT en [ctpaidleave.org](http://ctpaidleave.org) o llamando al 877-499-8606.

Especificarán que están solicitando una licencia intermitente debido a su propia condición de salud grave o una licencia para cuidadores. Una vez que se complete el proceso de admisión, el solicitante recibirá algunos documentos que deben completarse y devolverse para que la solicitud esté lista para ser revisada para una decisión de aprobación o rechazo.

Uno de estos documentos es un formulario de Certificación de una Condición de Salud Grave, que el proveedor de atención médica de la persona (o de su familiar) completará con detalles relevantes sobre la condición y la frecuencia esperada de ausencias debido al historial médico del paciente.

Una vez que se aprueba la solici-

tud, la persona puede recibir beneficios por el trabajo perdido debido a brotes o citas de tratamiento para sí misma o su ser querido.

El trabajador debe informar su ausencia a CT Paid Leave dentro de los dos días hábiles posteriores a que ocurra la ausencia. Cuando falte al trabajo, deberá seguir los procedimientos de su empresa para avisar y también debe consultar con su empleador sobre la solicitud de licencia con protección laboral de conformidad con las Leyes de Licencia Médica y Familiar u otras leyes.

Recuerde que la Licencia Pagada de CT puede reemplazar parcialmente los ingresos por falta de trabajo debido a motivos que lo justifiquen, pero NO brinda licencia con protección laboral.

Para más información sobre la Licencia Pagada de CT y el proceso de solicitud, visite [ctpaidleave.org](http://ctpaidleave.org).

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

## OPINION

# Standing Up for the Undocumented Community Should Be Easy

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

Donald Trump's victory over Kamala Harris has sparked widespread fear and anxiety among immigrant rights groups across the country. They are preparing for a potential increase in mass deportation efforts, as well as legal challenges to established rights, including birthright citizenship. The incoming administration has even suggested the possibility of using the military for deportation efforts and declaring a national emergency to facilitate these actions.

Across Connecticut, immigrant rights advocates and their supporters have organized rallies to express their determination to oppose the incoming administration's harsh policies targeting the undocumented community. For twenty years in Danbury, I have been a steadfast advocate for the rights of all immigrants. I have used my platform to shed light on the struggles faced by

community members forced to live in the shadows due to an administration that took a hardline approach toward undocumented residents.

I have witnessed threats of violence against organizations that stood in solidarity with immigrant advocacy groups and have opposed draconian policies targeting undocumented immigrants in Danbury. Additionally, I have faced threats to my own life and the lives of my family from hate groups unhappy with my efforts to document their hostility. Through these experiences, I have seen firsthand the damaging effects of the anti-immigrant mentality in my community.

In Danbury, finding elected officials who would oppose the city's anti-immigrant mentality has been a challenging endeavor. Among the twenty-one city council members, only two voted against allowing local police to partner with Immi-

gration and Customs Enforcement (ICE) under the ACCESS/287(g) program. No city council member or state lawmaker questioned the actions of the Danbury Police Department in the now-infamous "Danbury 11" case. Additionally, local and state politicians remained silent when groups like the Hispanic Center and the Association of Religious Communities were targeted for their support of community members living in the shadows.

After two decades of anti-immigrant sentiment in our city, we are once again facing a wave of hostility. This situation calls for advocates and elected officials to take a stand against policies and attitudes that threaten to divide our community once again. It is disheartening that Mayor Roberto Alves and State Representative Farley Santos, both of whom grew up in Danbury as undocumented immigrants, were

notably absent from the rally at Danbury City Hall. Equally troubling is that neither Alves nor Santos have made a statement supporting the undocumented community at the rally, nor have they participated in or commented on the statewide rally held at the State Capitol just days later.

Standing up against anti-immigrant attitudes should be an obvious choice. As a person of color who has faced oppression, my support for the immigrant community is unwavering and will always remain so. Advocates for the rights of all immigrants, especially those who have spent their time knocking on doors for Democratic lawmakers, should demand the same level of commitment from these elected officials who understand the hardships of living in a city that harbors individuals hostile to the undocumented immigrant community.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## Defender a Comunidade de Imigrantes Não-Documentados Não Deveria Ser Difícil

A vitória de Donald Trump contra Kamala Harris causou medo e ansiedade generalizada nos grupos de defesa dos imigrantes de todo o país. Eles se preparam para um possível aumento de medidas de deportação em massa, além de desafios jurídicos a direitos bem definidos, incluindo o direito à cidadania por nascimento.

A próxima administração até sugeriu a possibilidade de usar o exército para deportação e declarar uma emergência nacional para facilitar essas medidas.

Em Connecticut, os grupos de defesa dos imigrantes e seus apoiadores organizaram protestos expressando sua determinação em se opor às graves políticas da próxima administração contra a comunidade de imigrantes não-documentados.

Por vinte anos em Danbury, eu defendi firmemente os direitos de todos os imigrantes. Divulguei em

*"Em Danbury, encontrar políticos que se opõem à mentalidade anti-imigrante da cidade foi difícil. Dos vinte e um membros do Conselho Municipal, apenas dois votaram contra a parceria entre a polícia local e a Immigration and Customs Enforcement sob o programa ACCESS/287(g)."*

minha plataforma os desafios enfrentados por membros da comunidade que foram forçados a viverem ocultos graças às medidas fortes de uma administração contra os residentes não-documentados.

Testemunhei ameaças de violência contra organizações que permaneceram em solidariedade aos grupos de defesa dos imigrantes e que se opuseram às políticas draconianas contra os imigrantes não-documentados de Danbury.

Além disso, enfrentei ameaças

contra a minha vida e a vida de meus familiares enviadas por grupos de ódio insatisfeitos com meu trabalho de divulgar sua hostilidade.

Através dessas experiências, eu vi com meus próprios olhos os efeitos devastadores da mentalidade anti-imigrante em minha comunidade.

Em Danbury, encontrar políticos que se opõem à mentalidade anti-imigrante da cidade foi difícil. Dos vinte e um membros do Conselho Municipal, apenas dois vota-

ram contra a parceria entre a polícia local e a Immigration and Customs Enforcement (Polícia de Imigração e Alfândega, ICE) sob o programa ACCESS/287(g).

Nenhum membro do Conselho Municipal ou deputado estadual questionou as ações da Delegacia de Polícia de Danbury no agora infame caso "Danbury 11." Além disso, os políticos locais e estaduais permaneceram calados quando grupos como a Hispanic Center e a The Association of Religious Communities foram atacados por seu apoio aos membros da comunidade que viviam ocultos.

Duas décadas após o período anti-imigrante de nossa cidade, agora enfrentamos outra onda de hostilidade. Essa situação exige que os defensores e autoridades eleitas lutem contra políticas e atitudes que novamente ameaçam dividir nossa comunidade. entristecedor saber

# OPINIÃO

que o Prefeito Roberto Alves e o Deputado Estadual Farley Santos, que cresceram juntos em Danbury como imigrantes não-documentados, não marcaram presença no protesto realizado na Prefeitura de Danbury.

Tão problemático quanto é saber

que nem Alves nem Santos declararam seu apoio à comunidade de não-documentados no protesto, nem sequer participaram ou comentaram sobre o protesto realizado no Capitólio Estadual dois dias depois.

Lutar contra atitudes anti-imi-

grante deveria ser uma escolha óbvia. Como pessoa de cor que enfrentou a opressão, meu apoio à comunidade imigrante é inabalável e sempre será.

Aqueles que defendem os direitos dos imigrantes, especialmente aqueles que dedicaram seu tempo em

campanhas batendo nas portas para legisladores Democratas, devem exigir o mesmo nível de comprometimento desses oficiais eleitos que compreendem as dificuldades de viver numa cidade que acolhe pessoas hostis à comunidade de imigrantes não-documentados.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

## Defender a la Comunidad Inmigrante Indocumentada Debería Ser Fácil

La victoria de Donald Trump sobre Kamala Harris ha provocado un miedo y ansiedad generalizados entre los grupos de derechos de los inmigrantes en todo el país. Se están preparando para un posible aumento de los esfuerzos de deportación masiva, así como para los desafíos legales a los derechos establecidos, incluyendo la ciudadanía por nacimiento. La administración entrante incluso ha sugerido la posibilidad de utilizar al ejército para los esfuerzos de deportación y declarar una emergencia nacional para facilitar estas acciones.

En todo Connecticut, los defensores de los derechos de los inmigrantes y sus partidarios han organizado manifestaciones para expresar su determinación de oponerse a las duras políticas de la administración entrante dirigidas a la comunidad indocumentada.

Durante veinte años en Danbury, he sido un firme defensor de los derechos de todos los inmigrantes. He utilizado mi plataforma para arrojar luz sobre las luchas que enfrentan los miembros de la comunidad que se ven obligados a vivir en las sombras debido a una administración que adoptó un enfoque de línea dura hacia los residentes indocumentados.

He sido testigo de amenazas de violencia contra organizaciones que se solidarizaron con grupos de defensa de los inmigrantes y se opusieron a políticas draconianas dirigidas contra inmigrantes indocumentados en Danbury. Además, he enfrentado amenazas a mi propia vida y a la vida de mi familia por parte de grupos de odio que no estaban contentos con mis esfuerzos por

documentar su hostilidad. A través de estas experiencias, he visto de primera mano los efectos dañinos de la mentalidad antiinmigrante en mi comunidad.

En Danbury, encontrar funcionarios electos que se opusieran a la mentalidad antiinmigrante de la ciudad fue una tarea difícil. Entre los veintinueve miembros del consejo municipal, solo dos votaron en contra de permitir que la policía local se asociara con el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) bajo el programa ACCESS/287(g). Ningún miembro del consejo municipal o legislador estatal cuestionó las acciones del Departamento de Policía de Danbury en el ahora infame caso "Danbury 11". Además, los políticos locales y estatales permanecieron en silencio cuando grupos como el Centro Hispano y la Asociación de Comunidades Religiosas fueron atacados por su apoyo a miembros de la comunidad que viven en las sombras.

Dos décadas después del período de sentimiento antiinmigrante en nuestra ciudad, nos enfrentamos una vez más a una ola de hostilidad. Esta situación exige que los defensores y funcionarios electos adopten una postura contra las políticas y actitudes que amenazan con dividir a nuestra comunidad una vez más. Es desalentador que el alcalde Roberto Alves y el representante estatal Farley Santos, quienes crecieron en Danbury como inmigrantes indocumentados, estuvieran notablemente ausentes de la manifestación en el Ayuntamiento de Danbury. Es igualmente preocupante que ni Alves ni Santos hicieran una declaración de apoyo a la

comunidad indocumentada en la manifestación, ni participaron ni comentaron sobre la manifestación estatal celebrada en el Capitolio estatal unos días después.

Hacer frente a las actitudes antiinmigrantes debería ser una opción obvia. Como persona de color que ha enfrentado la opresión, mi apoyo a la comunidad inmigrante es inquebrantable y siempre lo seguirá sien-

do. Los defensores de los derechos de todos los inmigrantes, especialmente aquellos que han pasado su tiempo tocando puertas para legisladores demócratas, deberían exigir el mismo nivel de compromiso de estos funcionarios electos que entienden las dificultades de vivir en una ciudad que alberga a individuos hostiles a la comunidad de inmigrantes indocumentados.



Ayudándote a volver a casa

Volver a casa después de estar en un centro de cuidados por mucho tiempo puede ser difícil. ¡Pero el programa Money Follows the Person, o MFP, le puede dar el apoyo que necesita! MFP ayuda a las personas que han estado en un centro de cuidados por más de 60 días a obtener el cuidado y apoyo que necesitan en sus propios hogares. MFP puede ayudarlo a encontrar vivienda y asistirlo con modificaciones en el hogar.

 MY PLACE CT | The Virtual Home of No Wrong Door

Patrocinado por el Departamento de Servicios Sociales de Connecticut en colaboración con agencias estatales asociadas y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.

Aprenda más sobre sus opciones en [MyPlaceCTMFP.org](http://MyPlaceCTMFP.org) o llame a la línea gratis: 1-888-99CTMFP (1-888-992-8637).

## SMALL BUSINESSES

# Maximizing Holiday Sales: Strategies for Small Business Success

By David Rich | SCORE Western Connecticut Mentor

The holiday season presents a unique opportunity for small business owners to boost sales and strengthen customer relationships. With the right strategies, you can make the most of this busy time, while setting the stage for a successful new year. Here are some practical tips to help your business thrive during the holidays.

### Create Irresistible Holiday Promotions

Holiday shoppers love a good deal, so make your business stand out with special promotions. Consider offering discounts on popular products, bundling items into gift sets, or running “limited-time-only” sales to create urgency. Don’t forget to promote your offers through email campaigns and social media to maximize reach.

### Leverage Online Sales

With more shoppers turning to the Internet for holiday purchases,

having a strong online presence is essential. If you don’t already have an e-commerce platform, consider setting up an easy-to-navigate online store. Highlight holiday specials on your website and ensure that your shipping and return policies are clear and customer-friendly. Social media ads and targeted promotions can also drive traffic to your online shop.

### Enhance the Customer Experience

Creating a memorable shopping experience is key to attracting repeat customers. Consider offering complimentary gift wrapping, festive in-store decorations, or holiday-themed packaging. A friendly, personalized touch—like addressing regular customers by name or recommending gifts based on their preferences—can go a long way in building loyalty.

### Manage Inventory Wisely

The holiday rush can make inventory management challenging, but proper planning can prevent stock issues. Use historical sales data to predict demand and order popular items early. If you’re introducing new products, test them in smaller quantities to gauge customer interest. Avoid overstocking items that may not sell after the season ends.

### Plan for the New Year

The holiday season is not only a time for boosting sales but also for reflecting on your business’s goals. Use this momentum to evaluate your performance and set objectives for the coming year. Review your holiday campaigns to identify what worked and what can be improved. A strong end to the year can set the tone for a successful new start.

### How SCORE Can Help

Navigating the holiday season can be overwhelming, but SCORE

is here to support you. Our experienced mentors offer free, confidential advice tailored to your business’s unique needs. Whether you need help with marketing strategies, inventory planning, financial management, or any other aspect of managing your small business, SCORE Western Connecticut can provide the tools and guidance you need to succeed.

For more information, or to schedule a mentoring session, visit [www.score.org](http://www.score.org) or call 203-794-1404. Remember, your small business can shine this season with thoughtful planning and a little holiday cheer.

*To learn more, or to schedule a free mentoring session with a certified SCORE mentor, visit [www.score.org](http://www.score.org) or call 203-794-1404. Remember, you don’t have to navigate these challenges alone—SCORE is here to support you every step of the way.*

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## Maximizando as Vendas nos Feriados: Estratégias para Pequenas Empresas

A temporada de festas traz uma oportunidade única para que os donos de pequenas empresas impulsionem suas vendas e fortaleçam as relações com os clientes. Com as estratégias certas, você pode aproveitar essa época movimentada ao máximo, e se preparar para um ano novo de sucesso. Aqui vão algumas dicas práticas para ajudar sua empresa a prosperar nos feriados.

### Crie Ofertas Festivas Irresistíveis

Os consumidores nas festas adoram uma boa oferta, portanto, destaque sua empresa com descontos especiais. Considere oferecer promoções em produtos populares, oferecer kits de presentes, ou promover vendas “por tempo limitado”

para incentivar a compra imediata. Lembre-se de promover suas ofertas com campanhas de e-mails e nas redes sociais para maximizar seu alcance.

### Utilize as Vendas Online

Cada vez mais compradores utilizam a Internet para compras nas festas, portanto, ter uma presença online forte é essencial. Se você já não tem uma plataforma de comércio eletrônico, considere instalar uma loja online de navegação fácil.

Destaque produtos festivos especiais em seu site e tenha políticas de envio e devolução claras e que respeitem o consumidor. Os anúncios nas redes sociais e as promoções individualizadas também

podem trazer tráfego para sua loja online.

### Melhore a Experiência do Consumidor

Criar uma experiência de compra memorável é fundamental para atrair clientes recorrentes. Considere oferecer embalagens de presente gratuitas, decorações festivas na loja ou embalagens com tema natalino. Um toque amigável e personalizado – como dirigir-se a clientes regulares pelo nome ou recomendar presentes com base em suas preferências – pode ajudar muito na construção da fidelidade.

### Planeje Seu Inventário Cuidadosamente

A movimentação nos feriados pode fazer com que a gestão de inventário seja difícil, mas o plane-

jamento adequado pode prevenir problemas de estoque. Utilize o histórico de vendas para prever a demanda e pedir itens populares com antecedência.

Se você está apresentando novos produtos, faça um teste em pequenas quantidades para medir o interesse dos clientes. Evite o estoque elevado de produtos que podem não vender bem após o fim das festas.

### Planeje para o Ano Novo

A estação dos feriados não é só uma época para impulsionar suas vendas, mas também para refletir sobre as metas de sua empresa. Use esse impulso para avaliar seu desempenho e definir objetivos para o próximo ano. Analise suas

# PEQUENAS EMPRESAS

campanhas nas festas e identifique o que funciona e o que pode ser melhorado. Um forte fim de ano pode marcar um novo começo de sucesso.

**Como a SCORE Pode Ajudar**  
Planejar para a temporada festi-

va pode dar muito trabalho, mas a SCORE está aqui para ajudar. Nossos mentores experientes oferecem consultoria gratuita e anônima, individualizada de acordo com as necessidades de sua empresa.

Seja ajudando com estratégias de marketing, gestão financeira, plane-

jamento de inventário, ou qualquer aspecto de gerir uma pequena empresa, a SCORE de Western Connecticut pode fornecer as ferramentas e orientações necessárias para que você tenha sucesso.

*Para saber mais ou agendar*

*uma sessão de consultoria gratuita com um mentor certificado da SCORE, acesse [www.score.org](http://www.score.org) ou ligue para 203-794-1404.*

*Lembre-se, você não precisa enfrentar esses desafios sozinho —A SCORE pode lhe ajudar em cada passo de sua jornada.*

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

## *Maximizando las Ventas Navideñas: Estrategias para el Éxito de las Pequeñas Empresas*

La temporada navideña ofrece una oportunidad única para que los propietarios de pequeñas empresas aumenten las ventas y fortalezcan las relaciones con los clientes. Con las estrategias adecuadas, se puede aprovechar al máximo este período ajetreado y, al mismo tiempo, preparar el terreno para un nuevo año exitoso. A continuación, ofrecemos algunos consejos prácticos para ayudar a que su empresa prospere durante las fiestas.

### ***Cree Promociones Navideñas Irresistibles***

A los compradores navideños les encantan las buenas ofertas, así que haga que su empresa se destaque con promociones especiales. Considere ofrecer descuentos en productos populares, agrupar artículos en paquetes de regalo o realizar ventas “por tiempo limitado” para crear urgencia. No olvide promocionar sus ofertas a través de campañas de correo electrónico y redes sociales para maximizar el alcance.

### ***Aproveche las Ventas En Línea***

Con más compradores que recurren a Internet para realizar compras navideñas, es esencial tener una fuerte presencia en línea. Si aún no tiene una plataforma de comercio electrónico, considere configurar una tienda en línea fácil de navegar. Resalte las ofertas especiales de las fiestas en su sitio web y asegúrese de que sus políticas de envío y devolución sean claras y amigables con el cliente.

Los anuncios en las redes sociales y las promociones dirigidas también pueden generar tráfico a su tienda en línea.

### ***Mejore la Experiencia del Cliente***



Crear una experiencia de compra memorable es clave para atraer clientes habituales. Considere ofrecer envolturas de regalo de cortesía, decoraciones festivas en la tienda o empaques con temas navideños. Un toque amable y personalizado, como dirigirse a los clientes habituales por su nombre o recomendar regalos según sus preferencias, puede ser de gran ayuda para generar lealtad.

### ***Administre el Inventario con Inteligencia***

La fiebre navideña puede hacer que la administración del inventario sea un desafío, pero una planificación adecuada puede evitar problemas de existencias. Use datos de ventas históricos para predecir la demanda y solicite artículos populares con anticipación. Si

está presentando nuevos productos, pruébelos en cantidades más pequeñas para medir el interés de los clientes. Evite el exceso de existencias de artículos que pueden no venderse después de que termine la temporada.

### ***Planifique para el Año Nuevo***

La temporada navideña no solo es un momento para impulsar las ventas, sino también para reflexionar sobre los objetivos de su negocio.

Utilice este impulso para evaluar su desempeño y establecer objetivos para el próximo año. Revise sus campañas navideñas para identificar qué funcionó y qué se puede mejorar. Un buen final de año puede marcar la pauta para un nuevo comienzo exitoso.

### ***Cómo Puede Ayudar SCORE***

Atravesar la temporada navideña puede ser abrumador, pero SCORE está aquí para brindarle apoyo. Nuestros mentores experimentados ofrecen asesoramiento gratuito y confidencial adaptado a las necesidades únicas de su empresa. Ya sea que necesite ayuda con estrategias de marketing, planificación de inventario, administración financiera o cualquier otro aspecto de la gestión de su pequeña empresa, SCORE Western Connecticut puede brindarle las herramientas y la orientación que necesita para tener éxito.

*Para más información o programar una sesión de tutoría, visite [www.score.org](http://www.score.org) o llame al 203-794-1404. Recuerde, su pequeña empresa puede brillar esta temporada con una planificación cuidadosa y un poco de alegría navideña.*

## NEWS

# Nuvance Health-GoHealth Urgent Care Opens First Center in Danbury

By Tribuna Staff

**N**uvance Health-GoHealth Urgent Care opened a new center in Danbury, Connecticut, on October 30, located at 3 Sugar Hollow Road near the Danbury Fair Mall. This center offers diagnosis and treatment for non-life-threatening illnesses and injuries, along with easy referrals to Nuvance Health's network of primary and specialty care providers.

"Having easy access to affordable, high-quality care is important for maintaining our own health and it's key to building healthy communities," said Dr. Reed Idriss, medical director for Nuvance Health-GoHealth. "Our neighborhood locations ensure the community has access to personalized healthcare services where people live, work and play."

The Danbury center is the eighth Nuvance Health-GoHealth center and the third to serve Fairfield County. This new center follows the opening of centers in LaGrangeville, NY, Carmel, NY, North Stamford,

CT. and Norwalk, CT. Additional centers in Fairfield and Brookfield are set to open in November.

## *About the Danbury Center*

The center features an award-winning design that includes bold colors, wood accents, and an open floor plan to foster a comfortable patient experience. The center's warm color palette and lighting also help to ensure patients feel a sense of ease and healing at every stage of their visit.

The new location provides care for the whole family, offering people aged six months and older a wide array of services for various conditions, including the flu, fever, earaches, insect bites, sprains, simple fractures, and eye injuries, as well as cuts requiring stitches. It is open every day, including holidays, with regular hours from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

## *Seamless convenience and connections to high-quality care*

The new Danbury Center provides the community with a more

affordable option for high-quality and efficient care outside of higher-cost settings such as emergency departments. It also provides a direct connection to Nuvance Health's award-winning robust care network.

Patients can walk into any Nuvance Health-GoHealth center or use Nuvance Health-GoHealth's online "save-a-spot" tool, which allows patients to save time by securing their spot in line, checking in, and completing registration before arriving. For details about all Nuvance Health-GoHealth locations, visit <https://www.gohealthuc.com/nuvancehealth>.

## *About GoHealth urgent care*

GoHealth partners with leading health systems to enhance patient access to high-quality healthcare for non-life-threatening conditions. Its on-demand care platform serves as a gateway to 12 health system partners across 16 states, reaching over 50 percent of Americans. With

a focus on consumer-centric technology, GoHealth provides seamless access to care at more than 350 co-branded centers.

The connected care model ensures easy same- and next-day follow-up with primary, specialty, and emergency care providers. GoHealth Urgent Care is backed by TPG Growth, which manages over \$212 billion in assets.

## *About Nuvance Health*

Nuvance Health is a nonprofit healthcare system in the Hudson Valley and western Connecticut, including Danbury Hospital, Norwalk Hospital, and Vassar Brothers Medical Center. They offer a range of services such as prevention, diagnostics, medical and surgical care, as well as rehabilitation through specialized institutes.

Nuvance Health also provides home care, urgent care, and telehealth services. For more information, visit [nuvancehealth.org](http://nuvancehealth.org). TTY: 1-800-421-1220.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## *Nuvance Health-GoHealth Urgent Care Abre Primeiro Centro em Danbury*

**O** Nuvance Health-GoHealth Urgent Care abriu um novo centro em Danbury, Connecticut, no dia 30 de outubro, localizado em 3 Sugar Hollow Road próximo ao Shopping Danbury Fair Mall. O centro oferece diagnóstico e tratamento para doenças e lesões não-fatais, e uma conexão fácil para a rede de provedores de cuidados primários e especializados da Nuvance Health.

"Ter acesso fácil a cuidados acessíveis e de alta qualidade é importante para garantir nossa saúde e é vital para desenvolver comunidades saudáveis", disse o Dr. Reed Idriss, diretor médico do Nuvance Health-GoHealth. "Nossos centros nos bairros garantem que as comunidades tenham acesso a serviços médicos individualizados onde

as pessoas vivem, trabalham e se divertem".

O centro de Danbury é o oitavo centro do Nuvance Health-GoHealth e o terceiro a servir o Condado de Fairfield. O novo centro segue a abertura de centros em LaGrangeville, NY, Carmel, NY, North Stamford, CT, e Norwalk, CT. Mais centros estão planejados para abrir em Fairfield e Brookfield em novembro.

## *Sobre o Centro de Danbury*

O centro traz um planejamento renomado que inclui cores vibrantes, decorações de madeira e um espaço aberto para incentivar uma experiência confortável aos pacientes. As cores e a iluminação acolhedora do centro também ajudam a tranquilizar o paciente e a facilitar seu tratamento em toda etapa de sua

visita. O novo local fornece cuidados para toda a família, oferecendo diversos serviços a pacientes acima dos seis meses de idade para tratar várias condições, como resfriados, febre, dores de ouvido, picadas de insetos, torções, fraturas simples, lesões nos olhos, e cortes que exigem pontos. Aberto todo dia, inclusive nos feriados, o horário de operação regular do centro é das 8h às 20h, sete dias por semana.

## *Conveniência, praticidade e conexão a cuidados de alta qualidade*

O novo centro de Danbury fornece à comunidade opções de cuidados eficientes e de alta qualidade com preços mais acessíveis fora de ambientes de maior custo, como departamentos de emergência. Também fornece uma conexão

direta à rede de cuidados robustos e renomados do Nuvance Health.

Os pacientes podem visitar o centro Nuvance Health-GoHealth ou utilizar a ferramenta de reservas online do Nuvance Health-GoHealth "save-a-spot", que permite que os pacientes poupem tempo reservando seu lugar na fila, marquem uma consulta e completem o cadastro antes de sua chegada no local. Para mais detalhes sobre os locais do Nuvance Health-GoHealth, acesse: <https://www.gohealthuc.com/nuvancehealth>.

## *Sobre o GoHealth Urgent Care*

GoHealth tem parceria com os principais sistemas de saúde para melhorar o acesso dos pacientes a cuidados médicos de alta qualidade para condições sem risco de vida.

# NOTÍCIAS

Sua plataforma de cuidados sob demanda atua como ponte para 12 provedores de saúde parceiros em 16 estados, alcançando mais de 50 por cento dos americanos. Com foco em tecnologia voltada ao cliente, GoHealth fornece acesso contínuo a cuidados de saúde em mais de 350

centros de marca compartilhada. O modelo de atendimento conectado garante um acompanhamento fácil no mesmo dia e no dia seguinte com prestadores de cuidados primários, especializados e de emergência. GoHealth Urgent Care é patrocinado pela TPG Growth, que adminis-

tra mais de \$212 bilhões em ativos.

### **Sobre Nuvance Health**

A Nuvance Health é um sistema de saúde sem fins lucrativos em Hudson Valley e Western Connecticut, incluindo o Hospital de Danbury, o Hospital de Norwalk, e o Centro Médico Vassar Brothers.

Ela fornece diversos serviços, como prevenção, diagnóstico e cirurgia, e reabilitação em institutos especializados. A Nuvance Health também fornece cuidados domiciliares, urgentes e serviços de telessaúde. Para saber mais, acesse [nuvancehealth.org](http://nuvancehealth.org). TTY: 1-800-421-1220.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

## *Nuvance Health-GoHealth Urgent Care Abre su Primer Centro en Danbury*

**N**uvance Health-GoHealth Urgent Care abrió un nuevo centro en Danbury, Connecticut, el 30 de octubre, ubicado en 3 Sugar Hollow Road cerca del centro comercial Danbury Fair Mall. Este centro ofrece diagnóstico y tratamiento para enfermedades y lesiones que no ponen en riesgo la vida, junto con derivaciones fáciles a la red de proveedores de atención primaria y especializada de Nuvance Health.

“Tener un fácil acceso a una atención asequible y de alta calidad es importante para mantener nuestra propia salud y es clave para construir comunidades saludables”, dijo el Dr. Reed Idriss, director médico de Nuvance Health-GoHealth. “Nuestras ubicaciones en los vecindarios garantizan que la comunidad tenga acceso a servicios de atención médica personalizados donde las personas viven, trabajan y juegan”.

El centro de Danbury es el octavo centro de Nuvance Health-GoHealth y el tercero que brinda servicios al condado de Fairfield. Este nuevo centro sigue la apertura de centros en LaGrangeville, NY, Carmel, NY, North Stamford, CT y Norwalk, CT. Se prevé que los centros adicionales en Fairfield y Brookfield abran en noviembre.

### **Acerca de Danbury Center**

El centro cuenta con un diseño galardonado que incluye colores llamativos, detalles en madera y un plano de planta abierto para fomentar una experiencia cómoda para el paciente. La paleta de colores cálidos y la iluminación del centro también ayudan a garantizar que los pacientes sientan una sensación de tranquilidad y curación en cada etapa de su visita.



La nueva ubicación brinda atención para toda la familia, ofreciendo a las personas de seis meses en adelante una amplia gama de servicios para diversas afecciones, que incluyen gripe, fiebre, dolores de oído, picaduras de insectos, esguinces, fracturas simples y lesiones oculares, así como cortes que requieren puntos de sutura. Está abierto todos los días, incluidos los feriados, con un horario regular de 8 a. m. a 8 p. m., los siete días de la semana.

### **Conveniencia y Conexiones Perfectas con Atención de Alta Calidad**

El nuevo centro de Danbury ofrece a la comunidad una opción más asequible para una atención de alta calidad y eficiente fuera de entornos de mayor costo, como los departamentos de emergencia. También proporciona una conexión directa con la red de atención sólida y galardonada de Nuvance Health.

Los pacientes pueden ingresar a cualquier centro Nuvance

Health-GoHealth o utilizar la herramienta en línea “save-a-spot” de Nuvance Health-GoHealth, que permite a los pacientes ahorrar tiempo al asegurar su lugar en la fila, registrarse y completar el registro antes de llegar. Para obtener detalles sobre todas las ubicaciones de Nuvance Health-GoHealth, visite <https://www.gohealthuc.com/nuvancehealth>.

### **Acerca de la Atención de Urgencia GoHealth**

GoHealth se asocia con los principales sistemas de salud para mejorar el acceso de los pacientes a atención médica de alta calidad para afecciones que no ponen en peligro la vida. Su plataforma de atención a pedido sirve como puerta de entrada a 12 socios del sistema de salud en 16 estados, llegando a más del 50 por ciento de los estadounidenses. Con un enfoque en la tecnología centrada en el consumidor, GoHealth brinda acceso sin inconvenientes a la atención en más de

350 centros de marca compartida. El modelo de atención conectada garantiza un seguimiento sencillo el mismo día y al día siguiente con proveedores de atención primaria, especializada y de emergencia. GoHealth Urgent Care cuenta con el respaldo de TPG Growth, que administra más de \$212 mil millones en activos.

### **Acerca de Nuvance Health**

Nuvance Health es un sistema de atención médica sin fines de lucro en el valle del Hudson y el oeste de Connecticut, que incluye el Hospital Danbury, el Hospital Norwalk y el Centro Médico Vassar Brothers. Ofrece una variedad de servicios, como prevención, diagnóstico, atención médica y quirúrgica, así como rehabilitación a través de institutos especializados. Nuvance Health también brinda atención domiciliaria, atención de urgencia y servicios de telesalud. Para más información, visite [nuvancehealth.org](http://nuvancehealth.org). TTY: 1-800-421-1220.

## GET SMART - PASS IT ON!

# Helping Others, Protecting Yourself

By Catherine Blinder | CTDCP

No one has ever become poor by giving.” Anne Frank

December is a bustling time! On the heels of Thanksgiving, and before the New Year – trying to pack all you want to do into a few short weeks can be overwhelming. For many people, it is also a time to be generous. It’s the time of year to think of others, your family and friends, close by and far away, but also strangers who are in need and those who have fewer resources than you.

Whether you give to a nonprofit organization that is providing services for refugees or immigrants, your local homeless or women’s shelter, your church, synagogue or temple, your local animal shelter, food pantry, diaper drive, or any of the many other places that provide for those who need extra help, giving helps in so many ways.

Volunteering, and giving your time and skills is one way to be generous during the holidays, but if you can’t do that, giving money to support these much-needed services is always appreciated.

But even now, when hearts are full of love and forgiveness, there are those who will take advantage of your generosity - before you give somewhere, especially somewhere new, make sure you’re not donating to a scam. They don’t need your forgiveness!

Scammers are pros at tricking people into donating. They’ll often use names that sound a lot like other charities you’ve heard of. They will come to your door and ask for money for local organizations - Boy or Girl Scouts, 4-H clubs, young people’s sports teams, poinsettias (that will never be delivered), school programs, or the local YMCA.

The worst scams are those that take advantage of a disaster – a hurricane, a tornado, a fire, or a flood. They know that when disaster strikes, people want to help in any way they can. They strike soon after the event to take the opportunity to hit you while you are vulnerable and heartbroken by the images on television or social media.

Don’t ever give money to peo-

ple coming to your door to solicit after a disaster; a true charity will not do that.

Don’t ever give money to someone who calls and asks for your credit card number and other personal or financial information – they will use it to scam you. If you are going to donate, you can call them.

Don’t be rushed or pressured into giving, especially over the phone. If it’s a request to donate on social media, take the time to make sure the person who shared it with you knows the organization or person engaging in the fundraising.

Don’t trust your caller ID. Technology makes it easy for scammers to fake caller ID information. Calls can look like they come from your local area code, or from a specific organization, even if they don’t. In reality, the caller could be anywhere in the world, or the caller could be generated by artificial intelligence.

Look up the name of the charity on the internet - Wise Giving Alliance, Charity Watch, or Candid are a few sites that let you research a charity, but most importantly, you can verify that they are really a charity. Many times, they use a name that is very close to a real charity.

Also, search the name plus “complaint,” “review,” “rating,” or “scam.” If they are not a legitimate charity, you will see responses from people who have been scammed.

Do your research, be active, don’t wait to be targeted, directly call places, and ask questions about how much of the donations go directly to those in need. Every organization needs some money to operate, but it should never be more than they distribute. Ask them if they can provide you with proof of your donation.

Check out the charity’s website. If you can’t find detailed information about a charity’s mission and programs, be suspicious.

Pay attention to how you pay. If a charity asks you to pay with cryptocurrency, by wiring money through Western Union or MoneyGram, with a payment app, or with a gift card, it’s likely a scam. Donating by credit card or check is safer.

And it is the way most real charities do business.

Do ask people you trust in the community if they can recommend places that are in need of donations.

They do say that charity begins at home - don’t forget that the opportunity to help may be right down the street – the older lady whose sidewalk needs shoveling, the shut-in who could use a visit and some cookies, the church food pantry, or a student who needs help buying a uniform.

If you have the resources to help, please make sure that you protect yourself while giving to those who are not as lucky as you.

In Connecticut, all charities must be registered. To make sure that a charity is registered, to see if the charity is a scam, or to complain about a charity’s fundraising practi-

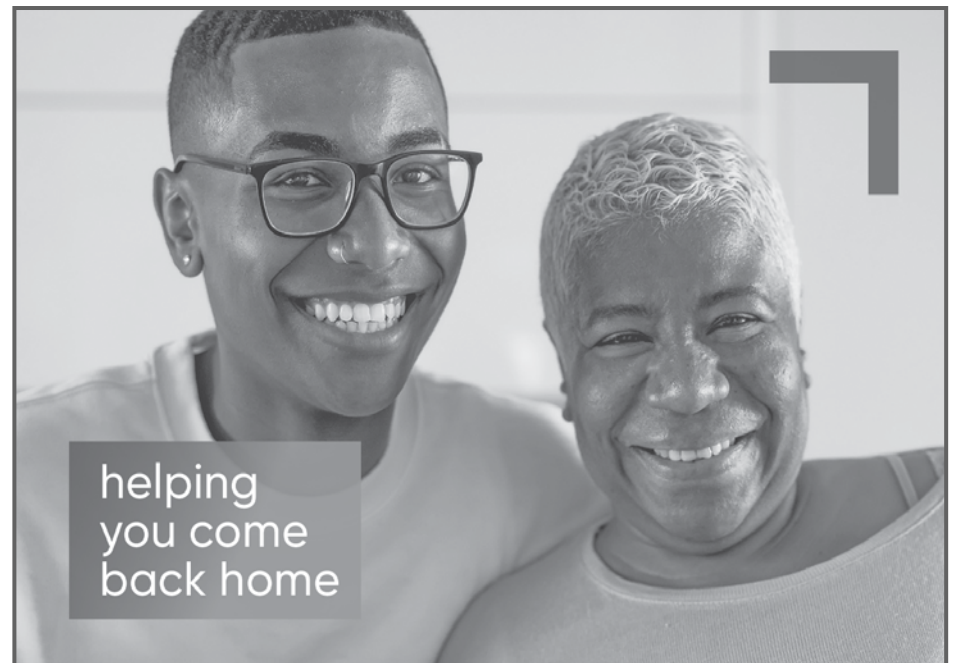
ces, call the Public Charities Unit at 860-713-6170, or email [dcp.charitiesenforcement@ct.gov](mailto:dcp.charitiesenforcement@ct.gov).

If you think you, or someone you know, has been scammed by a fake charity, report it also to [ftc.gov/charity](http://ftc.gov/charity).

You can also do a good deed by letting your family and friends know this information – and keeping everyone who wants to help do it safely.

Wishing everyone a joyful holiday season.

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



Making the transition back home after a long-term care stay can be hard, but Money Follows the Person, or MFP, can provide the support you need! MFP helps people who have been in a nursing facility for 60+ days to get the care and supports they need at home. MFP can also help people find housing and assist with home modifications. Learn more.

 MY PLACE CT | The Virtual Home of No Wrong Door

Sponsored by the Connecticut Department of Social Services in collaboration with partner state agencies and the Centers for Medicare & Medicaid Services.

Learn more about your options at [MyPlaceCTMFP.org](http://MyPlaceCTMFP.org) or call the toll-free number 1-888-99CTMFP (1-888-992-8637).



## SEJA INTELIGENTE, PASSE ADIANTE

*Como Se Proteger Ajudando os Outros*

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

**N**inguém nunca ficou pobre doando.” Anne Frank

Dezembro é um mês agitado! Vem logo depois do Dia de Ação de Graças, e antes do Ano Novo – tentar planejar tudo o que fazer em poucas semanas pode ser intenso. Para muitos, também é o mês de ser generoso. É o mês de pensar nos outros, nos amigos e nos parentes, próximos e distantes, mas também nos estranhos necessitados e aqueles com menos recursos.

Você pode doar para uma organização sem fins lucrativos que fornece recursos a refugiados ou imigrantes, seu abrigo de mulheres ou desabrigados local, sua igreja, sua sinagoga ou seu templo, seu abrigo de animais local, sua despensa de alimentos, um evento de doação de fraldas, ou qualquer um dos vários lugares que fornecem recursos para os que precisam de uma ajuda extra.

Ser voluntário, doar seu tempo e habilidades é uma forma de ser generoso neste período de festas, mas se você não pode fazer isso, doar dinheiro e apoiar esses serviços críticos sempre é apreciado.

Porém, mesmo nessa época em que os corações estão cheios de amor e perdão, ainda existem aqueles que se aproveitam de sua generosidade – antes de doar, principalmente para uma nova fonte, certifique-se de não estar doando para um esquema. Os golpistas não precisam de seu perdão!

Os golpistas são profissionais em enganar as pessoas para que doem. Geralmente, usam nomes parecidos com o de outras instituições de caridade conhecidas. Eles batem na sua porta e pedem dinheiro para uma organização local – Escoteiros, Bandeirantes, clubes 4-H, times esportivos juvenis, flores de Natal (que nunca serão entregues), programas escolares, ou o YMCA local.

Os piores golpes são aqueles que se aproveitam de desastres – furacões, tornados, incêndios ou alagamentos. Eles sabem que, quando um desastre vem, as pessoas vêm ajudar de toda forma possível. Eles atacam logo depois do evento para se aproveitar de você enquanto se sente vulnerável e entristecido pelas

imagens na televisão ou nas redes sociais. Nunca entregue dinheiro àqueles que batem na sua porta depois de um desastre, uma instituição de caridade de verdade nunca fará isso.

Nunca entregue dinheiro àqueles que ligam pedindo seu cartão de crédito e outros detalhes pessoais ou financeiros – eles usarão isso para lhe dar um golpe. Em vez disso, ligue para a instituição de caridade.

Nunca deixe que lhe pressionem para doar, principalmente pelo telefone. Ao receber um link para doar nas redes sociais, certifique-se de que a pessoa que lhe enviou esse link conhece bem a organização ou pessoa que está arrecadando as doações.

Nunca confie em seu identificador de chamadas. Há tecnologias que permitem falsificar a identidade do golpista que está ligando. As ligações podem parecer que vêm de sua região, ou de uma organização específica, mesmo que esse não seja o caso. Na verdade, o golpista pode estar em qualquer lugar do mundo. E sua voz pode ter sido gerada por inteligência artificial.

Pesquise o nome da instituição de caridade na Internet – Wise Giving Alliance, Charity Watch, ou Candid são alguns sites que lhe permitem pesquisar e, mais importante, confirmar se a instituição de caridade existe. Em geral, os golpistas usam nomes bem próximos aos de organizações existentes.

Além disso, pesquise o nome junto dos termos “reclamação,” “análise,” “classificação,” ou “golpe.” Se não for uma instituição de caridade legítima, você verá respostas de pessoas que caíram no golpe.

Pesquise bem, seja ativo, não espere até cair na mira dos golpistas, ligue diretamente para a instituição de caridade, e pergunte o quanto das doações será enviado diretamente às pessoas que precisam. Toda organização precisa de um pouco para operar, mas isso nunca deve exceder a quantia que será distribuída. Pergunte se podem fornecer um comprovante de sua doação.

Verifique o site da instituição. Caso não encontre informações

detalhadas sobre sua missão e seus programas, tenha cuidado.

Preste atenção no método de pagamento. Se uma caridade lhe pedir para pagar com criptomoedas, por transferência bancária pela Western Union ou MoneyGram, um aplicativo de pagamentos, ou com um vale presente, há grandes chances de ser um golpe. Doar com o cartão de crédito ou com um cheque é bem mais seguro. E é assim que muitas instituições de caridade legítimas recebem doações.

Pergunte a pessoas confiáveis em sua comunidade se podem recomendar lugares que precisam de doações. Há um ditado que diz que a caridade começa em seu lar – lembre-se de que a oportunidade de ajudar pode estar bem na sua rua – aquela idosa que precisa de ajuda para tirar a neve da calçada, aquele introvertido que poderia receber uma visita e alguns biscoitos, a despensa de alimentos da sua igreja, ou um aluno que precisa de ajuda para comprar um uniforme.

Se você tem os recursos para ajudar, lembre-se de se proteger enquanto doa aos que não tem tanta sorte.

Em Connecticut, todas as instituições de caridade devem estar registradas. Para garantir que esteja registrada e confirmar se não é um golpe, ou para reclamar das arrecadações de uma suposta organização, ligue para a Unidade de Instituições de Caridade Públicas discando 860-713-6170.

Ou envie um e-mail para [dcp.charitiesenforcement@ct.gov](mailto:dcp.charitiesenforcement@ct.gov).

Se você acha que você ou um conhecido levou um golpe de uma organização falsa, denuncie no site [ftc.gov/charity](http://ftc.gov/charity).

Você também pode fazer uma boa ação repassando essas informações para seus amigos e parentes – e garantindo que todos os que querem ajudar façam isso de forma segura.

Desejo a todos uma ótima temporada de festas.

*Artigo escrito por Catherine Blinder, diretora de educação e divulgação do Departamento de Proteção do Consumidor do Estado de Connecticut (DCP). Para saber mais sobre como o DCP pode ajudar, acesse nosso site: [www.ct.gov/dcp](http://www.ct.gov/dcp).*



# ¡SEA INTELIGENTE – PASE LA VOZ!

## *Ayude a los Demás, Protéjase a sí Mismo*

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

*Pregúnte a las personas de confianza de la comunidad si pueden recomendar lugares que necesiten donaciones. Dicen que la caridad comienza en casa. No olvide que la oportunidad de ayudar puede estar a la vuelta de la esquina: la señora mayor cuya acera necesita ser limpiada con pala, la persona confinada que necesita una visita y unas galletas, la despensa de alimentos de la iglesia o un estudiante que necesita ayuda para comprar un uniforme. Si tiene los recursos para ayudar, asegúrese de protegerse mientras dona a quienes no tienen tanta suerte como usted.*

**N**adie nunca se ha empobrecido por dar”. Ana Frank

¡Diciembre es una época de mucha actividad! Después del Día de Acción de Gracias y antes del Año Nuevo, tratar de hacer todo lo que quiere hacer en unas pocas semanas puede resultar abrumador. Para muchas personas, también es un momento para ser generosos. Es la época del año para pensar en los demás, en su familia y amigos, cercanos y lejanos, pero también en los desconocidos que están en necesidad y en aquellos que tienen menos recursos que tú.

Ya sea que done a una organización sin fines de lucro que brinde servicios a refugiados o inmigrantes, a su refugio local para mujeres o personas sin hogar, a su iglesia, sinagoga o templo, a su refugio local para animales, a una despensa de alimentos, a una colecta de pañales o a cualquiera de los muchos otros lugares que brindan ayuda a quienes necesitan ayuda adicional. El voluntariado y la donación de su tiempo y habilidades son una forma de ser generoso durante las fiestas, pero si no puede hacerlo, siempre se le agradece que done dinero para apoyar a estos servicios tan necesarios.

Pero incluso ahora, cuando los corazones están llenos de amor y perdón, hay quienes se aprovecharán de su generosidad. Antes de donar en algún lugar, especialmente en un lugar nuevo, asegúrese de no estar donando a una estafa. ¡Ellos no necesitan su compasión!

Los estafadores son profesionales para engañar a las personas a donar. A menudo usarán nombres que suenan muy parecidos a otras organizaciones benéficas de las que ha oído hablar. Vendrán a su puerta

y le pedirán dinero para las organizaciones locales: Boy Scouts o Girl Scouts, clubes 4-H, equipos deportivos para jóvenes, flores de Navidad (que nunca se entregarán), programas escolares o la YMCA local.

Las peores estafas son las que se aprovechan de algún desastre: un huracán, tornado, incendio o inundación.

Saben que cuando ocurre un desastre, la gente quiere ayudar de cualquier manera que pueda. Atacan poco después del evento para aprovechar la oportunidad de golpearle mientras está vulnerable y desconsolado por las imágenes en la televisión o redes sociales.

Nunca done dinero a personas que vienen a su puerta para pedirle dinero después de un desastre, una verdadera organización benéfica no lo hará.

Nunca done dinero a alguien que llama y pide su número de tarjeta de crédito y otra información personal o financiera, lo usarán para estafarle. Si va a donar, llámelos.

No se apresure ni deje presionarse para donar, especialmente por teléfono. Si se trata de una solicitud de donación en las redes sociales, tómese el tiempo para asegurarse de que la persona que la compartió con usted conoce la organización o la persona que recauda fondos.

No confíe en su identificador de llamadas. La tecnología facilita que los estafadores falsifiquen la información del identificador de llamadas.

Las llamadas pueden parecer que provienen de tu código de área local o de una organización específica, incluso si no es así. En realidad, la persona que llama podría estar en cualquier parte del mundo. Y la persona que llama podría ser

generada por inteligencia artificial.

Busque el nombre de la organización benéfica en Internet. Wise Giving Alliance, Charity Watch o Candid son algunos sitios que le permiten investigar una organización benéfica, pero lo más importante es que puede verificar que se trata de una organización benéfica. Muchas veces utilizan un nombre que se parece mucho al de una organización benéfica real.

También busque su nombre aumentando “queja”, “revisión”, “calificación” o “estafa”. Si no se trata de una organización benéfica legítima, verás respuestas de personas que han sido estafadas.

Investigue, sea activo, no espere a que le ataquen, llame directamente a los lugares y pregunte qué parte de las donaciones se destina directamente a los necesitados.

Todas las organizaciones necesitan algo de dinero para funcionar, pero nunca debería ser más de lo que distribuyen. Pregúnteles si pueden proporcionarle una prueba de su donación.

Consulte el sitio web de la organización benéfica. Si no puede encontrar información detallada sobre la misión y los programas de una organización benéfica, desconfíe.

Preste atención a cómo paga. Si una organización benéfica le pide que pague con criptomonedas, mediante transferencia de dinero a través de Western Union o MoneyGram, con una aplicación de pago o con una tarjeta de regalo, es probable que se trate de una estafa. Donar con tarjeta de crédito o cheque es más seguro. Y es la forma en que la mayoría de las organizaciones benéficas reales hacen negocios.

Pregúnte a las personas de confianza de la comunidad si pueden

recomendar lugares que necesiten donaciones.

Dicen que la caridad comienza en casa. No olvide que la oportunidad de ayudar puede estar a la vuelta de la esquina: la señora mayor cuya acera necesita ser limpiada con pala, la persona confinada que necesita una visita y unas galletas, la despensa de alimentos de la iglesia o un estudiante que necesita ayuda para comprar un uniforme.

Si tiene los recursos para ayudar, asegúrese de protegerse mientras dona a quienes no tienen tanta suerte como usted.

En Connecticut, todas las organizaciones benéficas deben estar registradas. Para asegurarse de que la organización benéfica esté registrada para ver si la organización benéfica es una estafa o para quejarse sobre las prácticas de recaudación de fondos de una organización benéfica, llame a la Unidad de Beneficencia Pública al 860-713-6170.

O envíe un correo electrónico a [dcp.charitiesenforcement@ct.gov](mailto:dcp.charitiesenforcement@ct.gov).

Si cree que usted o alguien que conoce ha sido estafado por una organización benéfica falsa, denúncielo también a [ftc.gov/charity](http://ftc.gov/charity).

También puede hacer una buena acción informando a sus familiares y amigos sobre esta información y protegiendo a todos los que quieran ayudar.

Deseamos a todos unas felices fiestas.

*Este artículo fue escrito por Catherine Blinder, directora de educación y divulgación del Departamento de Protección al Consumidor del Estado de Connecticut. Para más información sobre cómo puede ayudar el Departamento de Protección al Consumidor, visítenos en [www.ct.gov/dcp](http://www.ct.gov/dcp).*

# CT Paid Leave dá a você tempo para cuidar.

Estar lá para os entes queridos em seus momentos de necessidade é crucial, e ninguém deveria ter que escolher entre cuidar de um membro da família e seu salário. Se você precisa de tempo para cuidar, visite [ctpaidleave.org](http://ctpaidleave.org).



Connecticut  
Paid Leave



# BIG CARE

for the littlest of patients



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

## OUR PROVIDERS

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

### We offer extended hours!

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| <b>Monday</b>    | 8:30 am - 9:00 pm |
| <b>Tuesday</b>   | 8:30 am - 9:00 pm |
| <b>Wednesday</b> | 8:30 am - 9:00 pm |
| <b>Thursday</b>  | 8:30 am - 9:00 pm |
| <b>Friday</b>    | 8:30 am - 5:30 pm |
| <b>Saturday</b>  | 8:30 am - 2:00 pm |
| <b>Sunday</b>    | 9:00 am - 1:00 pm |



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine  
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

We speak Spanish & Portuguese!

**GET YOUR MEATS**  
*and your Sweets*

ORDER DELIVERY THROUGH  
**GRUBHUB**

**PADAMINAS**  
*Brazilian Bakery & Buffet*

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

DELIVERY AVAILABLE (\$15 MINIMUM)

**PADAMINASBAKERYBUFFETBBQ**

*New Sweets*

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

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

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

**CANDLEWOOD AESTHETICS**  
MED SPA & WELLNESS CENTER  
*A Beautiful Transformation*

**TRATAMENTOS DE VITALIDADE SEXUAL**

**PARA HOMENS E MULHERES-**  
**-RENEW CHIP -**  
**TRATAMENTO DE TESTOSTERONA**  
**-P-SHOT E X SHOT**  
**PARA HOMENS-**  
**- AUMENTO MASCULINO NÃO CIRÚRGICO**

**203.797.9249**  
103 NEWTOWN RD. STE 1B  
DANBURY, CT. 06810  
[www.candlewoodaesthetics.com](http://www.candlewoodaesthetics.com)



# Para ella. Para él. Para ellos. Por si acaso. Porque nunca se sabe.

No importa el motivo por el que escojas tu cobertura de salud: por un procedimiento, una receta médica, cuidado preventivo o cualquier otra razón. Aquí encontrarás tu cobertura.

En Access Health CT, te conectamos con una variedad de opciones de planes de cobertura tanto de salud como dental.

También somos el único lugar donde puedes encontrar ayuda financiera que te ayuda a pagar tu cobertura. Ofrecemos ayuda gratuita para la inscripción en línea, por

teléfono y en persona. Además, podemos ayudarte a entender cómo aprovechar al máximo los muchos beneficios (como chequeos, cuidado de salud mental y muchos más) que son parte de todos los planes de salud.

**Inscríbete en un plan antes del 15 de diciembre para que tu cobertura comience el 1 de enero.**

**Inscríbete en un plan antes del 15 de enero para que tu cobertura comience el 1 de febrero.**

Aprende más, explora tus opciones e inscríbete en [AccessHealthCT.com](http://AccessHealthCT.com).



## AYUDA PAGANDO SU FACTURA DE CALEFACCIÓN

¿Sabía que Connecticut ofrece ayuda a quienes luchan por pagar sus facturas de calefacción?

### ELECTRICIDAD, GAS, ACEITE ¡NOSOTROS PODEMOS AYUDAR!

**APLIQUE HOY**

**Averigüe más sobre el Programa de Asistencia de Energía de Connecticut (CEAP):**

Visite [www.CT.Gov/StayWarm](http://www.CT.Gov/StayWarm) ACTUAR AHORA

Llame al 2-1-1

Mande el texto CTWARM al 898211

Escanea el código QR

Esta publicación está financiada por el Departamento de Servicios Sociales de Connecticut mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

ASSISTÊNCIA GRATUITA

## CENTRO DE RECURSOS PARA IMIGRANTES

THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

**LIGUE OU ESCANEIE PARA AGENDAR O SEU HORÁRIO**

☎ **(475) 296-3559**

LINHA DIRETA DE AGENDAMENTO BILÍNGUE 24 HORAS

[www.thenewamericandreamfoundation.org](http://www.thenewamericandreamfoundation.org)

# TAX COLLECTOR CITY OF DANBURY NOTICE

The third installment of Real Estate and Personal Property Taxes, along with the Supplemental Motor Vehicle Taxes due on the Grand List of October 1, 2023 is due and payable January 1, 2025. If not paid by February 3, 2025, interest will be charged at a rate of 1-1/2% per month from the due date (January 1, 2025) or a minimum charge of \$2.00.

Payments will be accepted at the Office of the Tax Collector, City Hall, Danbury, CT, from 7:30 A.M. to 6:00 P.M., Monday through Wednesday, and from 7:30 A.M. to 6:30 P.M. on Thursdays, (office is closed on Fridays), or by mail addressed to:  
Tax Collector, PO Box 237, Danbury, CT 06813.

If you pay by mail and need a receipt, send the appropriate stub with your check and a self-addressed stamped envelope. You may also use the drop box located to the right of the main entrance of the building for payments before/after regular business hours.

In addition, you may make payments at the Danbury branches of the Ives Bank (FKA Savings Bank of Danbury) and Union Savings Bank.

**PLEASE NOTE: FAILURE TO RECEIVE A TAX BILL DOES NOT RELIEVE A TAXPAYER OF THE OBLIGATION TO PAY TAXES OR DELINQUENT CHARGES. THERE IS A \$20.00 SERVICE CHARGE FOR ALL RETURNED CHECKS. YOU CAN MAKE YOUR PAYMENT ELECTRONICALLY BY FOLLOWING THE INSTRUCTIONS ON YOUR BILL.**

**IF YOU NEED A BILL, PLEASE CALL THE OFFICE AT (203) 797-4541.**

Scott M. Ferguson, CCMC  
Tax Collector, City of Danbury



## Volte Para Casa

Fazer a transição de volta para casa após uma internação de longo prazo pode ser difícil, mas o programa Money Follows the Person, ou MFP, pode fornecer o suporte de que você precisa! O MFP ajuda pessoas que estiveram em uma unidade de enfermagem por mais de 60 dias a obter os cuidados e o suporte de que precisam em casa. O MFP também pode auxiliar as pessoas a encontrar moradia e ajudar nas modificações da casa.



Patrocinado pelo Departamento de Serviços Sociais de Connecticut em colaboração com agências estaduais parceiras e os Centros de serviços para Medicare e Medicaid.

Saiba mais sobre suas opções em [MyPlaceCTMFP.org](http://MyPlaceCTMFP.org) ou ligue para o número gratuito 1-888-99CTMFP (1-888-992-8637).



THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION

**TOGETHER WE CAN!**

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

**VOLUNTEER WITH US**



**SUPPORT OUR WORK**



FOR MORE INFORMATION:  
 [www.thenewamericandreamfoundation.org](http://www.thenewamericandreamfoundation.org)

**EXPAND YOUR REACH**

**ADVERTISE WITH US!**



**CALL US TODAY!**  
**(203) 730-0457!**  
[WWW.TRIBUNACT.COM!](http://WWW.TRIBUNACT.COM!)

COMMUNITY IN FOCUS

# Hundreds Gather in Danbury to Stand United for Immigrants

By Angela Barbosa



Immigrants are here to stay! We urge our elected officials to join us in taking all necessary steps to ensure that all residents feel safe in the place we call home.” This mantra was chanted in unison by over 200 members of the Danbury community, representing more than 22 labor groups, churches, immigrant rights organizations, institutions of higher education, and human rights groups, among others, on November 16 at Danbury City Hall.

Before the rally, Dr. Kara Quinn Casimiro, the superintendent of Danbury Public Schools, sent a statement to all district parents in both English and Spanish. The statement read in part:

“I want to assure you of our unwavering commitment to providing an inclusive, safe, and supportive environment for all our students, regardless of their immigration status. Danbury’s heritage reflects the strength of a diverse community. Our city has a rich history rooted in immigration, where generations of families from around the world have come here, bringing with them stories of resilience, hope, and a commitment to a brighter future for their children. Recently, we have received inquiries about

sharing student information and undocumented students’ safety. In Connecticut, public schools must educate all children residing in their districts, regardless of immigration status. This mandate is rooted in both state law and federal court rulings. Our schools will remain places of learning, free from fear, where all students can feel safe and valued. I want to reassure every family that our schools are safe places where students can learn and thrive. Still, we understand the concerns of our families.

Our support personnel remain ready to help students who may be feeling stressed or anxious about current discussions of immigration issues and uncertainties about the future.”

Multiple community leaders took the stage to express their support for the immigrant community.

Newly appointed Chief DEI Officer and Title IX Coordinator at WCSU, Jennifer Labate, emphasized that the institution will support the community: “As a proud federally recognized Hispanic Serving Institution, we are invested in serving this community. We are committed to protecting and providing resources to our undocumented

students and those from mixed-status families. Right now, WCSU is taking extra steps to prepare our students and their families with workshops, preparedness checklists, and mental health care services to ensure safety and calm. WCSU stands with the immigrants on our campus and in Greater Danbury, and we will do everything within our power to provide the necessary resources and support.”

Gus Marks-Hamilton, who represents the American Civil Liberties Union of Connecticut, stated that the organization is prepared to assist the immigrant community: “We have lawyers, advocates, activists, and a policy team ready to make Connecticut safer and more welcoming for immigrants. The ACLU has built a Firewalls for Freedom plan to ensure our state and local officials do not assist anti-democratic forces in attacking our civil liberties and civil rights.”

Rabi Ari Rosenberg, the executive director of the Association of Religious Communities (ARC), emphasized that the organization supports the immigrant community: “We are here to implore each of our elected officials and our neighbors: Look deep within your soul, follow

your moral compass, and join us as we support some of the most vulnerable members of our community.”

The granddaughter of Jewish immigrants who came here before World War I, State Senator Julie Kushner reiterated her responsibility to participants as their reelected official: “I know very clearly that if they had not immigrated to the United States I probably would not be here today, I am very keenly aware of the situation we are in today, and of the need for us to stand together and protect immigrant families. As your State Senator, I know that my responsibility is to protect all of the residents of our city, our state, and our district.”

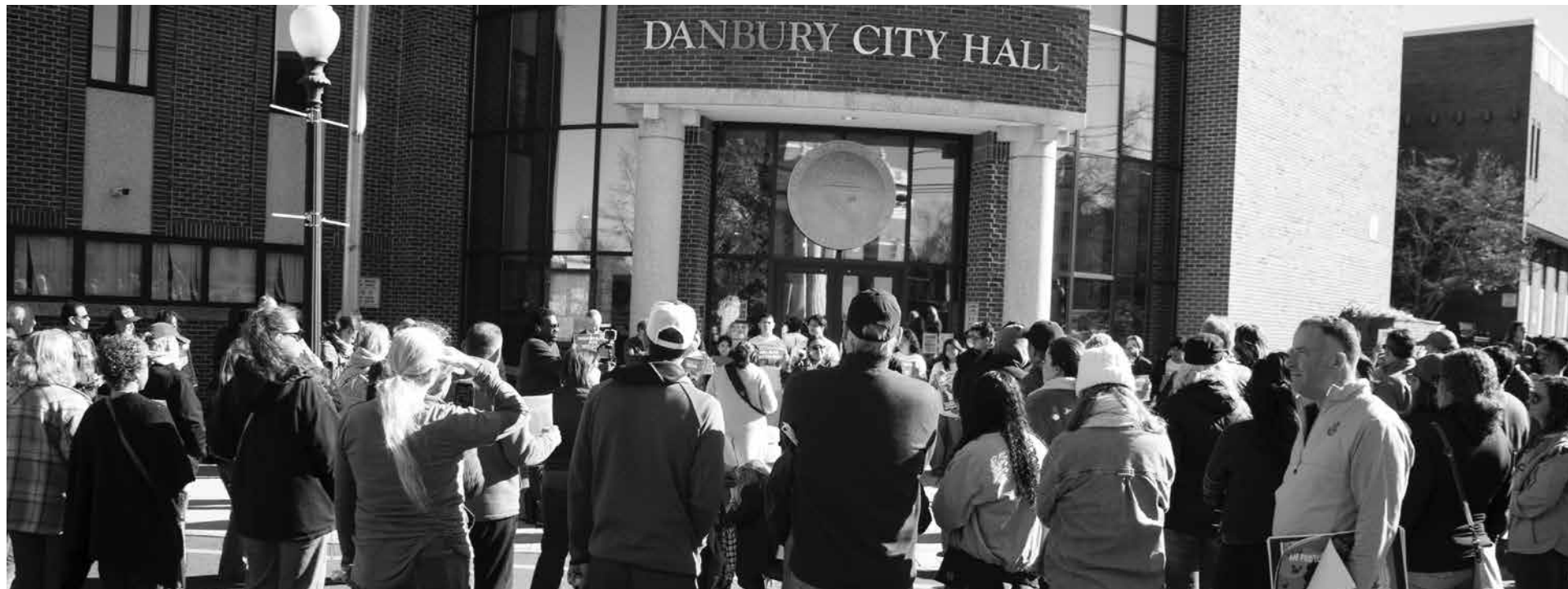
Co-sponsors of the rally included: Association of Religious Communities (ARC) and their churches and congregations, Western Connecticut State University Undocually Task Force, WCSU Precollegiate Access Programs, ACLU Connecticut, Connecticut Students For A Dream, ATU1622 Union, Starbucks Danbury Union, CT Working Families Party, CT Socialist Of America, Kamoras Cultural Corner, CT Comunidades Sin Fronteras, Danbury Area Justice Network, Danbury Pride, Action Together Network.

## COMUNIDADE EM FOCO

# *Centenas se Reúnem em Danbury em Solidariedade aos Imigrantes*

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza



Os imigrantes vieram para ficar! Exigimos que nossos oficiais eleitos se juntem a nós e tomem todas as medidas necessárias para garantir que todos os residentes se sintam seguros no lugar que chamamos de lar.” Essa frase foi repetida em uníssono por mais de 200 membros da comunidade de Danbury, representando mais de 22 grupos trabalhistas, igrejas, organizações de direitos dos imigrantes, instituições de ensino superior, grupos de direitos humanos, entre outros, no dia 16 de novembro na Prefeitura de Danbury.

Antes do protesto, a Dra. Kara Quinn Casimiro, superintendente das Escolas Públicas de Danbury, fez uma declaração a todos os pais do distrito em inglês e espanhol. A declaração consta, em parte:

“Quero reforçar nosso comprometimento inabalável a fornecer um ambiente inclusivo, seguro e solidário a todos os nossos alunos, independente do status de imigração. O legado de Danbury reflete a força de uma comunidade diversa.

Nossa cidade tem uma história rica, enraizada na imigração, onde gerações de famílias do mundo todo vieram aqui, trazendo com elas histórias de resiliência, esperança e comprometimento a um futuro melhor para seus filhos.

Recentemente, recebemos pedidos para esclarecer nossas práticas

de segurança e compartilhamento das informações dos alunos não-documentados. Em Connecticut, as escolas públicas devem educar todas as crianças de seus distritos, independente do status de imigração. Essa exigência está enraizada tanto em leis estaduais quanto em sentenças de tribunais federais.

Nossas escolas permanecem lugares de ensino, livres do medo, onde todos os alunos podem se sentir seguros e valorizados. Quero enfatizar a cada família que nossas escolas são locais seguros para que os alunos aprendam e prosperem.

Ademais, entendo as preocupações de nossas famílias. Nossa equipe de apoio está pronta para ajudar os alunos que possam se sentir estressados ou ansiosos quanto às discussões atuais de questões migratórias e de incertezas sobre o futuro.”

Diversos líderes comunitários expressaram seu apoio à comunidade imigrante.

Jennifer Labate, recém nomeada Diretora de Diversidade e Coordenadora do Título IX da WCSU, enfatiza que a instituição apoia a comunidade. “Como Instituição de Serviço Hispânico federalmente reconhecida, nos comprometemos a servir essa comunidade.

Estamos comprometidos a proteger e prover recursos a nossos alunos não-documentados e àqueles

de famílias de status misto. Atualmente, a WCSU está tomando mais medidas para preparar nossos alunos e suas famílias com palestras, planos de preparação, e serviços de cuidados de saúde mental para garantir a segurança e a tranquilidade. A WCSU apoia os imigrantes de nosso campus e de Greater Danbury, e faremos todo o possível para fornecer os recursos e apoio necessários.”

Gus Marks-Hamilton, que representa a American Civil Liberties Union (União das Liberdades Cívicas Americanas, ACLU) de Connecticut, declarou que a organização está preparada para ajudar a comunidade imigrante. “Temos advogados, representantes, ativistas, e uma equipe de política prontos para tornar Connecticut mais seguro e acolhedor aos imigrantes.

A ACLU desenvolveu um plano chamado Barreiras para Liberdade para garantir que nossos oficiais estaduais e locais não apoiem ataques antidemocráticos às nossas liberdades e aos nossos direitos civis.”

Rabi Ari Rosenberg, Diretor Executivo da Associação de Comunidades Religiosas (ARC), enfatizou que a organização apoia a comunidade imigrante. “Viemos aqui implorar a cada um de nossos oficiais eleitos e aos nossos vizi-

nhos: Olhem bem no fundo de suas almas, sigam sua bússola moral, e unam-se a nós enquanto apoiamos alguns dos membros mais vulneráveis da nossa comunidade.”

A Senadora Estadual Julie Kushner, neta de imigrantes judeus que vieram para os Estados Unidos antes da 1ª Guerra Mundial, reiterou sua responsabilidade aos participantes como sua oficial reeleita. “Eu sei muito bem que se [meus avós] não tivessem imigrado aos Estados Unidos, eu talvez não estaria aqui hoje. Estou extremamente ciente de nossa situação atual, e da necessidade de permanecermos juntos para proteger as famílias imigrantes.

Como sua Senadora Estadual, eu sei que é meu dever proteger todos os residentes de nossa cidade, nosso estado e nosso distrito.

Os copatrocinadores do protesto incluíram: Associação de Comunidades Religiosas (ARC) e Suas Igrejas e Congregações, Força Tarefa Undocually da Universidade Estadual de Western Connecticut, Programas de Acesso Pré-faculdade da WCSU, ACLU Connecticut, Connecticut Students For A Dream, ATU1622 Union, Starbucks Danbury Union, CT Working Families Party, CT Socialist Of America, Kamoras Cultural Corner, CT Comunidades Sin Fronteras, Danbury Area Justice Network, Danbury Pride, e Action Together Network.



# COMUNIDAD ENFOCADA

## *Cientos de Personas se Reúnen para Demostrar que Danbury Está Unida para los Inmigrantes*

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Los inmigrantes llegaron para quedarse! Instamos a nuestros funcionarios electos a sumarse a nosotros para tomar todas las medidas necesarias para garantizar que todos los residentes se sientan seguros en el lugar que llamamos hogar”. Este mantra fue coreado al unísono por más de 200 miembros de la comunidad de Danbury, que representan a más de 22 grupos laborales, iglesias, organizaciones de derechos de los inmigrantes, instituciones de educación superior y grupos de derechos humanos, entre otros, el 16 de noviembre en el Ayuntamiento de Danbury.

Antes de la manifestación, la Dra. Kara Quinn Casimiro, superintendente de las Escuelas Públicas de Danbury, envió una declaración a todos los padres del distrito tanto en inglés como en español. La declaración decía en parte:

“Quiero asegurarles nuestro compromiso inquebrantable de brindar un entorno inclusivo, seguro y de apoyo para todos nuestros estudiantes, sin importar su estatus migratorio. La herencia de Danbury refleja la fuerza de una comunidad diversa. Nuestra ciudad tiene una rica historia arraigada en la inmigración, donde generaciones de familias de todo el mundo han llegado aquí, trayendo consigo historias de resiliencia, esperanza y un compromiso con un futuro más brillante para sus hijos. Recientemente, hemos recibido consultas sobre cómo compartir información de los estudiantes y la seguridad de los estudiantes indocumentados. En Connecticut, las escuelas públicas deben educar a todos los niños que residen en sus distritos, sin importar su estatus migratorio. Este mandato se basa tanto en la ley estatal como en los fallos de los tribunales federales. Nuestras escuelas seguirán siendo lugares de aprendizaje, libres de miedo, donde todos los estudiantes puedan sentirse seguros y valorados. Quiero asegurarle a cada familia que nuestras escuelas son lugares seguros donde los estudiantes pueden aprender y prosperar.

Aun así, entendemos las preocupaciones de nuestras familias. Nuestro personal de apoyo sigue listo para ayudar a los estudiantes que puedan sentirse estresados o ansiosos por las discusiones actuales sobre cuestiones de inmigración e incertidumbres sobre el futuro”.

Varios líderes comunitarios subieron al escenario para expresar su apoyo a la comunidad inmigrante. La recién nombrada directora de DEI y coordinadora del Título IX de WCSU, Jennifer Labate, enfatizó que la institución apoyará a la comunidad: “Como una orgullosa institución al servicio de los hispanos reconocida a nivel federal, estamos comprometidos con servir a esta comunidad. Es-tamos comprometidos a proteger y brindar recursos a nuestros estudiantes indocumentados y a aquellos de familias de estatus mixto. En este momento, WCSU está tomando medidas adicionales para preparar a nuestros estudiantes y sus familias con talleres, listas de verificación de preparación y servicios de atención de salud mental para garantizar la seguridad y la tranquilidad. WCSU está con los inmigrantes en nuestro campus y en Greater Danbury, y haremos todo lo que esté a nuestro alcance para brindar los recursos y el apoyo necesarios”.

Gus Marks-Hamilton, quien representa a la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles de Connecticut, afirmó que la organización está preparada para ayudar a la comunidad inmigrante: “Contamos con abogados, defensores, activistas y un equipo de políticas listo para hacer que Connecticut sea un lugar más seguro y acogedor para los inmigrantes. ACLU ha creado un plan de Firewalls for Freedom para garantizar que nuestros funcionarios estatales y locales no ayuden a las fuerzas antidemocráticas a atacar nuestras libertades civiles y nuestros derechos civiles”.

Rabi Ari Rosenberg, director ejecutivo de la Asociación de Comunidades Religiosas (ARC), enfatizó que la organización apoya a la co-

munidad inmigrante: “Estamos aquí para implorar a cada uno de nuestros funcionarios electos y a nuestros vecinos: miren profundamente en su alma, sigan su brújula moral y únense a nosotros para apoyar a algunos de los miembros más vulnerables de nuestra comunidad”.

La senadora estatal Julie Kushner, nieta de inmigrantes judíos que llegaron aquí antes de la Primera Guerra Mundial, reiteró su responsabilidad hacia los participantes como su funcionaria reelegida: “Sé muy claramente que si no hubieran inmigrado a los Estados Unidos, probablemente no estaría aquí hoy; estoy muy consciente de la situación en la que nos encontramos hoy y de la necesidad de mantenernos unidos y protejamos a las familias inmigrantes. Como su sena-

dora estatal, sé que mi responsabilidad es proteger a todos los residentes de nuestra ciudad, nuestro estado y nuestro distrito”.

Los copatrocinadores de la manifestación incluyeron: la Asociación de Comunidades Religiosas (ARC) y sus iglesias y congregaciones, el Grupo de Trabajo Undocuallly de la Universidad Estatal de Western Connecticut, los Programas de Acceso Preuniversitario de la WCSU, ACLU Connecticut, Connecticut Students For A Dream, el Sindicato ATU1622, el Sindicato Starbucks de Danbury, el Partido de las Familias Trabajadoras de CT, el Socialista de América de CT, Kamoras Cul-tural Corner, CT Comunidades Sin Fronteras, la Red de Justicia del Área de Danbury, Danbury Pride y la Red Action Together.

**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: gmcbserve@gmail.com

**(203) 798-0051**

## COMMUNITY IN FOCUS

# Daily Bread Food Pantry Celebrates Thanksgiving by Serving Over 900 Guests

By Angela Barbosa

On November 25, the struggle faced by many families to make ends meet was evident as approximately 950 families in need lined up at the Daily Bread Food Pantry's annual Thanksgiving Food Distribution in Danbury. They sought to bring home healthy food to celebrate Thanksgiving with their loved ones.

The atmosphere was vibrant, filled with the energy of over 50 volunteers working in unison to prepare bags filled with food and compassion. Patti Bisbano, a Daily Bread volunteer, emphasized the importance of staying grounded and focused on what truly matters. She noted that this has been the organization's mission since its founding in 1984.

"I feel so blessed for my life despite its hardships, and it gives me a greater sense of pleasure and gratitude to help these people. When you look at them, they are just beautiful

souls," said Bisbano.

Daily Bread Food Pantry distributes food free of charge from its location in downtown Danbury to those in need, regardless of their background or circumstances. The guests, as the staff refers to them, face various challenges such as illness, disability, job loss, low wages, or personal crises that make it difficult to provide for themselves and their families.

Every week, Daily Bread, the largest pantry in the area, distributes about 30,000 pounds of healthy food to approximately 2,500 to 3,000 hungry guests.

The annual Thanksgiving Food Distribution, however, set a record for the 40-year-old agency. Each family received around 50 pounds of food, which included a frozen turkey or chicken, fresh apples, sweet potatoes, onions, carrots, jalapeño peppers, cabbages, cranberry sauce, stuffing mix, farm-fresh pies,

and other baked goods. Children who visited received a small stuffed turkey toy and a book, courtesy of Read to Grow. Santa and one of his elves were also on hand to welcome guests.

## A "Super Pantry" for Danbury

When Daily Bread first opened its doors, it served just a few people using a single shopping cart. Today, it distributes about 30,000 pounds of healthy food to between 2,500 and 3,000 guests, who each receive approximately 45 pounds of food during their visits. Although availability may vary, they typically offer a wide range of produce, dairy products, meat, non-perishable staples, and bread.

In early 2025, the agency will open its "super pantry" at 125 Park Avenue. This expanded facility will provide guests with a respectful, independent shopping experience, a wider selection of nutritious food, extended hours, and access to a

range of additional services.

"Our new super pantry will be bright, welcoming, and spacious. It will be ten times larger than our current facility, offering a great experience for our guests, and be an excellent place for volunteering. We are currently scheduled to open in January 2025," explained Debbie Landzberg, past president of Daily Bread.

Daily Bread Food Pantry is a 501(c)(3) charitable organization and a member of the Danbury Food Collaborative, a consortium of pantries, soup kitchens, and nonprofits that work together to reduce food insecurity and improve nutrition in the community.

The pantry relies on the generosity of the community to sustain its operations.

*To learn more about the pantry or to donate, please visit <https://www.dailybreadfoodpantry.com>.*

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## Despensa de Alimentos Daily Bread Celebra o Dia de Ação de Graças Servindo 900 Convidados

No dia 25 de novembro, a batalha de várias famílias para pagar as contas se tornou evidente quando cerca de 950 famílias necessitadas fizeram fila para a Distribuição de Alimentos Anual do Dia de Ação de Graças da Despensa de Alimentos Daily Bread em Danbury. Essas famílias buscavam trazer alimentos saudáveis a casa para celebrar o Dia de Ação de Graças com seus entes queridos.

A atmosfera era vibrante, repleta de energia com mais de 50 voluntários trabalhando em união para preparar sacolas repletas de alimentos e compaixão.

Patti Bisbano, voluntária da Daily Bread, enfatizou a importância de permanecer firme e focado no que realmente importa. Ela acrescenta que esse é o objetivo da agência

desde sua fundação em 1984.

"Me sinto muito abençoada por minha vida, apesar das dificuldades, e me traz um grande sentimento de prazer e gratidão ajudar essas pessoas. Quando você as vê, elas são almas simplesmente lindas", diz Bisbano.

A Despensa de Alimentos Daily Bread distribui alimento gratuito em seu local no centro de Danbury aos mais carentes, independente de suas origens ou circunstâncias. Os convidados, como são chamados pela equipe, enfrentam diversos desafios como doenças, deficiências, desemprego, baixo salário, ou crises pessoais que dificultam sustentar a eles mesmos e às suas famílias.

Toda semana, a Daily Bread, a maior despensa de alimentos da região, distribui cerca de 13.600kg

de alimentos saudáveis a cerca de 2.500 a 3.000 convidados em dificuldades. No entanto, a Distribuição de Alimentos Anual do Dia de Ação de Graças bateu um recorde para a agência de 40 anos.

Cada família recebeu cerca de 22kg de alimentos, incluindo um peru ou frango congelado, maçãs frescas, batatas doces, cebolas, cenouras, pimentas-jalopenho, couve, molhos de cranberry, mistura para recheio de farofa, tortas caseiras frescas, e outros itens.

As crianças que vieram à despensa, receberam brinquedos de peru de pelúcia e livros, cortesia da Read to Grow. Papai Noel e um de seus duendes também estavam lá para receber os convidados.

*Uma "Super Despensa" em*

### Danbury

Quando a Daily Bread abriu suas portas pela primeira vez, ela serviu apenas algumas pessoas com um único carrinho de compras. Hoje, ela distribui cerca de 13.600kg de alimentos saudáveis a cerca de 2.500 e 3.000 convidados, e cada um recebe cerca de 20kg de alimentos em cada visita.

Embora o estoque possa variar, tipicamente oferecem uma grande variedade de frutas, legumes e verduras, laticínios, carnes, alimentos não-percíveis e pão.

No início de 2025, a organização abrirá sua "super despensa" à 125 Park Avenue. Essa instalação mais ampla fornecerá aos convidados uma experiência de compras com respeito e independente, uma maior seleção de alimentos nutritivos

## COMUNIDADE EM FOCO

vos, horários de operação prolongados, e acesso a diversos serviços adicionais.

“Nossa nova super despensa será alegre, acolhedora e espaçosa. Será dez vezes maior que a instalação atual, fornecendo uma ótima ex-

periência aos convidados, e será um ótimo lugar para se voluntariar. Está prevista para abrir em janeiro de 2025,” explicou Debbie Landzberg, ex-presidente da Daily Bread.

A Despensa de Alimentos Daily Bread é uma instituição sem fins

lucrativos 501(c)(3) e parte da Colaborativa de Alimentos de Danbury, um consórcio de despensas, refeitórios sociais, e organizações sem fins lucrativos que trabalham juntas para reduzir a insegurança alimentar e melhorar a nutrição da

comunidade. A despensa depende da generosidade da comunidade para sustentar suas operações.

*Para saber mais sobre a despensa ou para doar, acesse: <https://www.dailybreadfoodpantry.com>.*

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

# Daily Bread Celebra Día de Acción de Gracias Acogiendo a Más de 900 Invitados Necesitados



El 25 de noviembre, la lucha que enfrentan muchas familias para llegar a fin de mes fue evidente cuando aproximadamente 950 familias necesitadas hicieron fila en la distribución anual de alimentos en el Día de Acción de Gracias de la Despensa de Alimentos Daily Bread en Danbury. Buscaban llevar a casa alimentos saludables para celebrar el Día de Acción de Gracias con sus seres queridos.

El ambiente era vibrante, lleno de la energía de más de 50 voluntarios que trabajaban al unísono para preparar bolsas llenas de comida y compasión. Patti Bisbano, voluntaria de Daily Bread, enfatizó la importancia de mantener los pies sobre la tierra y concentrarse en lo que realmente importa. Señaló que esta ha sido la misión de la organización desde su fundación en 1984.

“Me siento muy bendecida por mi vida a pesar de sus dificultades, y me da una mayor sensación de placer y gratitud ayudar a estas personas. Cuando los miras, son simplemente almas hermosas”, dijo Bisbano. Daily Bread Food Pantry

distribuye alimentos de forma gratuita desde su sede en el centro de Danbury a quienes los necesitan, sin importar sus antecedentes o circunstancias.

Los huéspedes, como los llama el personal, enfrentan diversos desafíos, como enfermedades, discapacidades, pérdida de empleo, bajos salarios o crisis personales que les dificultan mantenerse a sí mismos y a sus familias.

Cada semana, Daily Bread, la despensa más grande de la zona, distribuye alrededor de 30.000 libras de alimentos saludables a aproximadamente entre 2500 y 3000 huéspedes necesitados. Sin embargo, la distribución anual de alimentos del Día de Acción de Gracias estableció un récord para la agencia de 40 años de antigüedad.

Cada familia recibió alrededor de 50 libras de alimentos, que incluían un pavo o pollo congelado, manzanas frescas, batatas, cebollas, zanahorias, chiles jalapeños, repollos, salsa de arándanos, mezcla para relleno, pasteles frescos de granja y otros productos horneados. Los

niños que visitaron recibieron un pequeño pavo de peluche y un libro, cortesía de Read to Grow. Papá Noel y uno de sus elfos también estuvieron presentes para dar la bienvenida a los invitados.

### Una “superdespensa” para Danbury

Cuando Daily Bread abrió sus puertas por primera vez, atendía a unas pocas personas con un solo carrito de compras. Ahora, distribuye alrededor de 30,000 libras de alimentos saludables a entre 2,500 y 3,000 huéspedes, que reciben aproximadamente 45 libras de alimentos cada uno en sus visitas. Aunque la disponibilidad puede variar, normalmente ofrecen una amplia gama de productos agrícolas, productos lácteos, carne, alimentos básicos no perecederos y pan.

A principios de 2025, la agencia abrirá su “superdespensa” en 125 Park Avenue. Esta instalación ampliada brindará a los huéspedes una experiencia de compra respetuosa e independiente, una selección

más amplia de alimentos nutritivos, horarios extendidos y acceso a una variedad de servicios adicionales.

“Nuestra nueva super-despensa será luminosa, acogedora y espaciosa. Será diez veces más grande que nuestra instalación actual, ofrecerá una gran experiencia para nuestros huéspedes y será un excelente lugar para el voluntariado. Actualmente, está programado que abra en enero de 2025”, explicó Debbie Landzberg, expresidenta de Daily Bread.

Daily Bread Food Pantry es una organización benéfica 501(c)(3) y miembro de Danbury Food Collaborative, un consorcio de despensas, comedores populares y organizaciones sin fines de lucro que trabajan juntas para reducir la inseguridad alimentaria y mejorar la nutrición en la comunidad. La despensa depende de la generosidad de la comunidad para sostener sus operaciones.

*Para más información sobre la despensa o para donar, visite <https://www.dailybreadfoodpantry.com>.*

# AMPLIE SEU ALCANCE

ANUNCIE CONOSCO!



WWW.TRIBUNACT.COM

# Tribuna

NEWSPAPER • JORNAL • PERIÓDICO

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

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

**FREE**



Recycle information!  
After reading the  
paper pass it on.

# SOLICITE UM ORÇAMENTO (203) 730-0457! WWW.TRIBUNACT.COM

Protect Yourself When Sending Money | Pg. 16  
EN ESPAÑOL

## HEALTHY AGING

# It's the Most Wonderful Time of the Year at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

By Matt Austin



**It's the most wonderful time of the year! Nowhere is that more evident than at the Elmwood Hall Danbury Senior Center. Come shake off the hustle and bustle of the holiday season with some of our special programs.**

**I**t's the most wonderful time of the year! Nowhere is that more evident than at the Elmwood Hall Danbury Senior Center. Come shake off the hustle and bustle of the holiday season with some of our special programs.

December brings our annual holiday sing-along on Monday, December 9. Grab your friends and come belt out holiday tunes while sipping hot cocoa at this fun event. No singing ability is required! Speaking of music, on Tuesday, December 10, our new twice-monthly Music Talk Club debuts. This club is a spinoff of our ever-popular Sports Talk Club. Come chat about some of your favorite music from yesterday and today. Maybe you'll find new artists to add to your listening rotation!

On Tuesday, December 17, join Synergy Homecare, in association with Villages at Brookfield Commons, for an afternoon of gingerbread house making! They will bring all the goodies; you bring your imagination! The following day, December 18, our program coordinator Matt Austin will lead a reader's theater version of the classic movie "It's a Wonderful Life," at which YOU can play the roles. While he and another actor will take on the roles of most of the residents of Bedford Falls, this interactive program will allow those who would like to try their hand at acting to do so. No experience is necessary. Join in or just come and watch. Either way, it's going to be a good time.

We will be closed on Christ-

mas Day and New Year's Day. Our regular programming continues on all other days in the upcoming month. We kick off 2025 on Thursday, January 2, with a Lunch & Learn program on making the most of your retirement money. Maria Xavier from Edward Jones will start with the first of her monthly financial education programs scheduled throughout the next year. Attendees will learn investment strategies to help build a plan to last throughout one's retirement years. In addition, you'll explore how to address key concerns such as inflation, health-care expenses, and market volatility, as well as ways to prepare in advance for things that may not go as expected.

It's a musical for a few months here at the center, as we also bring

back karaoke on Monday, January 6, and a lecture from CCSU professor Stephen Armstrong on the music of the 1950s and 60s on Tuesday, January 7. The long-awaited return of monthly trivia happens Friday, January 10. Grab a team and test your knowledge!

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

**For more information, visit [www.danburyseniors.org](http://www.danburyseniors.org).**

## ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

# É a Época Mais Maravilhosa do Ano no Centro de Idosos Elmwood Hall de Danbury

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

É a época mais maravilhosa do ano! E em nenhum lugar isso é mais evidente que no Centro de Idosos Elmwood Hall de Danbury. Venha aliviar a turbulência da temporada festiva com alguns de nossos programas especiais.

Em dezembro, teremos nosso karaokê anual festivo na segunda-feira, dia 9 de dezembro. Chame seus amigos e venha cantar músicas festivas e tomar um chocolate quente nesse evento animado. Não precisa saber cantar! Falando de música, na terça-feira, dia 10 de dezembro, estreia nosso Clube da Conversa de Música bimensal. Esse clube é uma versão de nosso super popular Clube da Conversa Esportiva. Venha falar sobre algumas de suas músicas favoritas, antigas e novas. Talvez você conheça alguns novos artistas para incluir no seu repertório!

Na terça-feira, dia 17 de dezembro, dê boas-vindas à Synergy Homecare, em parceria com a Villages at Brookfield Commons, e venha fazer uma casinha de biscoito de gengibre! Eles trarão todos os materiais; mas é você quem traz a imaginação! No dia seguinte, 18 de dezembro, nosso coordenador de programas Matt Austin dirigirá uma peça de teatro baseada no filme clássico "A Felicidade Não Se Compra," na qual VOCÊ interpreta os papéis.

Enquanto ele e outro ator fazem os papéis de grande parte dos residentes de Bedford Falls, este programa interativo permite que aqueles que querem experimentar ser atores tenham a oportunidade de fazê-lo. Não precisa saber atuar. É só participar ou vir assistir. Em todo caso, você vai se divertir.

Fecharemos no Dia do Natal e

no Dia do Ano Novo. Nossa programação regular continua em todos os outros dias do próximo mês. Começaremos 2025 na quinta-feira, dia 2 de janeiro, com um programa de Almoço e Aprendizado sobre como se beneficiar ao máximo do dinheiro da aposentadoria. Maria Xavier da Edward Jones estreará o primeiro de seus programas mensais de educação financeira agendados para o próximo ano. Os participantes aprenderão estratégias de investimento para formar um plano que durará por todos os anos de sua aposentadoria. Além disso, você aprenderá a formar planos para resolver questões importantes, como inflação, gastos médicos, e instabilidade do mercado, além de se preparar para situações inesperadas.

Será um musical nos próximos meses aqui no centro, pois nosso karaokê retorna na segunda-

feira, dia 6 de janeiro, e teremos uma palestra do professor da CCSU Stephen Armstrong sobre a música dos anos 50 e 60 na terça-feira, dia 7 de janeiro.

O tão aguardado retorno do quiz mensal acontece na sexta-feira, dia 10 de janeiro. Reúna seu time e teste seus conhecimentos!

Seja lá qual for seu interesse, há um pouco de tudo para todos no Centro de Idosos Elmwood Hall de Danbury. Lembre-se, o Centro de Idosos Elmwood Hall, localizado em 10 Elmwood Place, Danbury, abre de segunda a sexta, das 8h30 às 16h30. A associação é GRÁTIS para todos acima dos 60 anos de idade (independentemente se você mora ou não em Danbury). Adorariamos ver você em breve!

Para saber mais, acesse: [www.danburyseniors.org](http://www.danburyseniors.org).

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

# Es la Época Más Maravillosa del Año en el Centro para Personas Mayores Elmwood Hall Danbury

Es la época más maravillosa del año! Y no hay mejor lugar para sentirlo que en el Centro para Personas Mayores Elmwood Hall Danbury. Venga y despídase del ajetreo de la temporada navideña participando en algunos de nuestros programas especiales.

Diciembre trae consigo nuestro tradicional evento de canto navideño el lunes 9 de diciembre. Invite a sus amigos y disfrute de una tarde entonando villancicos mientras saborea un delicioso chocolate caliente. ¡No se requiere tener habilidades para cantar! Hablando de música, el martes 10 de diciembre inauguramos nuestro nuevo Club de Conversación Musical, que se llevará a cabo dos veces al mes. Este club es una extensión de nuestro popular Club de Conversación Deportiva. Únase a nosotros para charlar sobre su música favorita, tanto de ayer como de hoy, y tal vez des-

cubra nuevos artistas que agregar a su lista de reproducción.

El martes 17 de diciembre, acompáñenos en una tarde de decoración de casas de gengibre organizada por Synergy Homecare, en asociación con Villages at Brookfield Commons. ¡Ellos proporcionarán todos los materiales y usted solo necesita traer su creatividad! Al día siguiente, miércoles 18 de diciembre, nuestro coordinador de programas, Matt Austin, dirigirá una versión teatralizada de la clásica película ¡Qué Bello es Vivir! en la que USTED podrá interpretar algunos de los papeles. Mientras que él y otro actor representarán la mayoría de los personajes de Bedford Falls, este programa interactivo permitirá a aquellos que deseen probar sus dotes actorales poder hacerlo. No se necesita experiencia previa. Participe activamente o simplemente venga a disfrutar del

espectáculo. De cualquier manera, ¡será una experiencia inolvidable!

Estaremos cerrados el Día de Navidad y el Día de Año Nuevo. Sin embargo, el resto del mes continuaremos con nuestra programación habitual. Iniciaremos 2025 el jueves 2 de enero con un programa de "Almuerzo y Aprendizaje" sobre cómo aprovechar al máximo su dinero de jubilación. María Xavier, de Edward Jones, comenzará con el primero de sus talleres mensuales de educación financiera que se desarrollarán a lo largo del año. Los asistentes aprenderán estrategias de inversión para construir un plan financiero sólido que perdure durante los años de jubilación. Además, explorarán cómo abordar preocupaciones clave, como la inflación, los gastos de salud y la volatilidad del mercado, así como formas de prepararse para imprevistos.

Durante los próximos meses, la

música será protagonista en nuestro centro. El lunes 6 de enero regresará nuestro karaoke, y el martes 7 de enero contaremos con una conferencia del profesor Stephen Armstrong, de CCSU, sobre la música de las décadas de 1950 y 1960. Por otro lado, el viernes 10 de enero marca el tan esperado regreso de nuestra trivia mensual. Forme un equipo y ponga a prueba sus conocimientos.

Sea cual sea su interés, siempre hay algo para todos en el Centro para Personas Mayores Elmwood Hall Danbury. Recuerde, el centro está ubicado en el número 10 de Elmwood Place en Danbury y abre de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. La membresía es gratuita para todas las personas mayores de 60 años (no importa si viven o no en Danbury). ¡Nos encantaría verle muy pronto!

Para más información, visite [www.danburyseniors.org](http://www.danburyseniors.org).

## WHAT IS YOUR NEXT STEP IN LIFE

# AARP Connecticut Selects Seven 2024 Livable Communities Grant Program Recipients

By Nora Duncan, AARP CT Director

**B**uilding and sustaining well-designed, age-friendly communities where individuals can grow, thrive, and be included at any stage of life is vital to the success of creating places that are livable for all as they age, foster economic growth, and make for happier, healthier residents. We know it takes time, work, and commitment to develop great communities, and we also believe quick-action, tangible projects can be the spark toward long-term progress.

AARP Connecticut is dedicated to working in partnership with local leaders, organizations, and residents across the state to help turn a vision into reality. As part of that effort, AARP Connecticut recently selected seven recipients of the 2024 Livable Communities Grant Program, a state extension of the national AARP Community Challenge grant initiative.

Launched in 2018, the program has awarded grants for 45 quick-

action projects to help Connecticut's neighborhoods, towns, and cities be great places to live for people of all ages.

The AARP Connecticut Livable Communities Grant Program's focus on tangible projects, community engagement, and its quick-action timeline helps selected grantees fast-track ideas and replicate promising practices.

Previous projects have demonstrated an ability to garner additional funds or support from public and private funders, encourage innovation, overcome local policy barriers, and receive greater overall awareness and engagement. Projects range from small, short-term activities to larger, permanent solutions, but they must be completed within 12 months of receiving the funding. The 2024 recipients are:

- Airline Trail Steering Committee (Portland)
- City of West Haven
- Flanders Nature Center &

Land Trust (Woodbury)

- Life Health and Wellness Center (Ansonia)
- SilverSource (Stamford)
- Thrive 55+ Active Learning Center (Groton)
- UR Community Cares (Manchester)

Learn more about the 2024 recipients at [www.aarp.org/ct](http://www.aarp.org/ct). AARP Connecticut launched the Livable Communities Grant Program, a local expansion of the national AARP Community Challenge initiative, to provide incorporated organizations that are 501(c)(3) or 501(c)(4) nonprofits and Connecticut municipalities with up to \$5,000 for projects that aim to help neighborhoods, towns, and cities become great places for people of all ages.

While AARP Connecticut's Livable Communities Grant Program is only open to Connecticut towns and nonprofits, AARP's nationwide Livable Communities initiative funds projects in all 50 states,

Washington DC, Puerto Rico, and the US Virgin Islands. AARP announced on June 26 that it will fund 343 projects across the country in 2024, including seven in Connecticut, as part of its eighth annual AARP Community Challenge grant program.

More than one thousand projects have been funded since the grant program began in 2017. Visit [www.aarp.org/communitychallenge](http://www.aarp.org/communitychallenge) in early January for an announcement regarding the launch of the 2025 application process.

AARP's nationwide Livable Communities initiative also provides resources and publications to encourage local action, such as the Roadmap to Livability and the AARP book series Where We Live: Communities for All Ages. To learn more about AARP's livable communities work across the country, please visit [www.aarp.org/livable](http://www.aarp.org/livable).

*This article was written by Nora Duncan, AARP CT Director.*

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## AARP CT Seleciona Sete Beneficiários para o Programa de Subsídios Comunidades Habitáveis

**D**esenvolver e manter comunidades bem planejadas para todas as idades em que todos possam crescer, prosperar e estar inclusos em toda etapa da vida é vital para criar comunidades habitáveis para todos enquanto envelhecemos, incentivar crescimento econômico e tornar os residentes mais felizes e saudáveis. Sabemos que isso leva tempo, esforço e comprometimento, e acreditamos que os projetos de ação rápida e tangível podem ser o início para o progresso a longo prazo.

A AARP Connecticut se dedica a colaborar com líderes locais, organizações e residentes em todo o estado para ajudar a transformar uma ideia em realidade. Como parte desse esforço, a AARP Connecticut recentemente selecionou sete

beneficiários para o Programa de Subsídios Comunidades Habitáveis 2024, uma versão estadual da iniciativa de subsídios nacional Desafio Comunitário da AARP. Lançado em 2018, o programa concedeu subsídios a 45 projetos de ação rápida para ajudar as vizinhanças e cidades de Connecticut a se tornarem ótimos lugares para pessoas de todas as idades.

O Programa de Subsídios Comunidades Habitáveis da AARP Connecticut foca em projetos tangíveis, participação comunitária, e seu prazo curto ajuda os beneficiários selecionados a realizar ideias rápidas e a replicar práticas promissoras. Os projetos passados demonstraram o poder de trazer fundos ou apoio adicional de financiadores públicos e privados, incentivar inovação, su-

perar barreiras políticas locais e gerar maior conscientização e participação geral. Os projetos variam de atividades pequenas a curto prazo a soluções maiores e permanentes, mas devem ser finalizados dentro de 12 meses após o investimento inicial. Os beneficiários de 2024 são:

- Airline Trail Steering Committee (Portland)
- Cidade de West Haven
- Flanders Nature Center & Land Trust (Woodbury)
- Life Health and Wellness Center (Ansonia)
- SilverSource (Stamford)
- Thrive 55+ Active Learning Center (Groton)
- UR Community Cares (Manchester)

Saiba mais sobre os beneficiários de 2024 no site [www.aarp.org/](http://www.aarp.org/)

ct. A AARP Connecticut lançou o Programa de Subsídios Comunidades Habitáveis, uma versão local da iniciativa nacional Desafio Comunitário da AARP, para fornecer a empresas 501(c)(3) ou organizações sem fins lucrativos 501(c)(4) e municípios de Connecticut investimentos de até \$5.000 para projetos que visam ajudar vizinhanças e cidades a se tornarem excelentes lugares para pessoas de todas as idades.

Embora o Programa de Subsídios Comunidades Habitáveis da AARP esteja aberto apenas a cidades e organizações sem fins lucrativos em Connecticut, a iniciativa nacional de Comunidades Habitáveis da AARP financia projetos em todos os 50 estados, Washington DC, Porto Rico, e as Ilhas Virgens Americanas. A AARP

# QUAL É O PRÓXIMO PASSO DE SUA VIDA

anunciou em 26 de junho que financiará 343 projetos em todo o país no ano de 2024, incluindo sete em Connecticut, como parte do oitavo programa anual de subsídios Desafio Comunitário da AARP. Mais de mil projetos foram financiados

desde o início do programa de subsídios em 2017. Acesse [www.aarp.org/communitychallenge](http://www.aarp.org/communitychallenge) no início de janeiro para ver notícias sobre o lançamento do processo de inscrições de 2025.

A iniciativa nacional Comuni-

dades Habitáveis da AARP também fornece recursos e publicações para incentivar ação local, como o Roteiro para a Habitabilidade e série de livros da AARP, "Where We Live: Communities for All Ages" (Onde Vivemos: Comunidades para

Todas as Idades). Para saber mais sobre o trabalho das comunidades habitáveis da AARP nas comunidades de todo o país, acesse: [www.aarp.org/livable](http://www.aarp.org/livable).

*Artigo escrito por Nora Duncan, Diretora da AARP CT.*

*Traducido por Jamal Fox*

ESPAÑOL

## AARP CT Elige a Siete Beneficiarios del Programa de Subvenciones para Comunidades Habitables

Construir y mantener comunidades bien diseñadas y amigables para personas mayores donde las personas puedan crecer, prosperar y ser incluidas en cualquier etapa de la vida es vital para el éxito de la creación de lugares que sean habitables para todos a medida que envejecen, fomenten el crecimiento económico y generen residentes más felices y saludables. Sabemos que requiere tiempo, trabajo y compromiso para desarrollar grandes comunidades, y también creemos que los proyectos tangibles y de acción rápida pueden ser la chispa hacia el progreso a largo plazo.

AARP Connecticut se dedica a trabajar en asociación con líderes locales, organizaciones y residentes en todo el estado para ayudar a convertir una visión en realidad. Como parte de ese esfuerzo, AARP Connecticut seleccionó recientemente a siete beneficiarios del Programa de Subvenciones para Comunidades Habitables de 2024, una extensión estatal de la iniciativa nacional de subvenciones AARP Community Challenge. El programa, que se lanzó en 2018, ha otorgado subvenciones para 45 proyectos de acción rápida para ayudar a que los vecindarios, pueblos y ciudades de Connecticut sean lugares excelentes para vivir para personas de todas las edades. El enfoque del Programa de Subvenciones para Comunidades Habitables de AARP Connecticut en proyectos tangibles, participación comunitaria y su cronograma de acción rápida ayuda a los beneficiarios seleccionados a acelerar las ideas y replicar prácticas prometedoras. Los proyectos anteriores han demostrado una capacidad para obtener fondos adicionales o apoyo de financiadores públicos y privados, alentar la innovación, superar las

barreras de las políticas locales y recibir una mayor conciencia y participación en general. Los proyectos varían desde pequeñas actividades a corto plazo hasta soluciones más grandes y permanentes, pero deben completarse dentro de los 12 meses posteriores a la recepción de la financiación. Los beneficiarios de 2024 son:

- Comité Directivo de Airline Trail (Portland)
- Ciudad de West Haven
- Flanders Nature Center & Land Trust (Woodbury)
- Life Health and Wellness Center (Ansonia)
- SilverSource (Stamford)
- Thrive 55+ Active Learning Center (Groton)
- UR Community Cares (Manchester)

Para más información sobre los beneficiarios de 2024 visite [www.aarp.org/ct](http://www.aarp.org/ct). AARP Connecticut lanzó el Programa de Subvenciones para Comunidades Habitables, una expansión local de la iniciativa nacional AARP Community Challenge, para brindar a las organizaciones incorporadas que son organizaciones sin fines de lucro 501(c)(3) o 501(c)(4) y a los municipios de Connecticut hasta \$5,000 para proyectos que tienen como objetivo ayudar a los vecindarios, pueblos y ciudades a convertirse en lugares excelentes para personas de todas las edades.

Si bien el Programa de Subvenciones para Comunidades Habitables de AARP Connecticut solo está abierto a las ciudades y organizaciones sin fines de lucro de Connecticut, la iniciativa nacional de Comunidades Habitables de AARP financia proyectos en los 50 estados, Washington DC, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE.UU. AARP anunció el 26 de junio que

financiará 343 proyectos en todo el país en 2024, incluidos siete en Connecticut, como parte de su octavo programa anual de Subvenciones AARP Community Challenge. Se han financiado más de mil proyectos desde que comenzó el programa de subvenciones en 2017. Visite [www.aarp.org/communitychallenge](http://www.aarp.org/communitychallenge) a principios de enero para obtener un anuncio sobre el lanzamiento del proceso de solicitud de 2025.




La Iniciativa Nacional de Comunidades Habitables de AARP


también proporciona recursos y publicaciones para alentar la acción local, como la Hoja de Ruta hacia la Habitabilidad y la serie de libros de AARP Where We Live: Communities for All Ages. Para más información sobre el trabajo de Comunidades Habitables de AARP en comunidades de todo el país, visite [www.aarp.org/livable](http://www.aarp.org/livable).

*Este artículo fue escrito por Nora Duncan, directora de AARP CT.*

## ¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



Siga-nos no

### HODGE

INSURANCE

Agency, Inc.

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

353 CANDLEWOOD LAKE RD - BROOKFIELD, CT 06804 - Fax: 203-743-0830 - [www.hodgeagency.com](http://www.hodgeagency.com)



## THE CENTER

# Volunteering Supports a Larger Mission: Strengthening Our Communities

By Cara During, Chief Program Officer

Volunteering is often seen as a selfless act of giving, but the impact of volunteering goes far beyond the individuals who receive help—it can also be life-changing for those who give their time and energy. For The Center for Empowerment and Education, our volunteers are essential in helping those who come to us for help to heal and rebuild their lives.

One of the most immediate and impactful ways volunteers make a difference is by offering direct support to survivors. Many volunteers assist with hotline shifts, providing a critical point of contact for individuals experiencing violence and needing support.

A simple phone call may be the first step in a survivor's journey toward safety, and volunteers on the other end of the line provide essen-

tial emotional support, resources, and guidance during these high-stress moments.

Similarly, hospital accompaniment for sexual assault victims allows survivors to have someone by their side during a deeply traumatic experience, ensuring they are not alone while navigating legal, medical, and emotional challenges.

This immediate, compassionate support not only assists survivors in their moment of crisis but also fosters long-term healing by validating their experiences and giving them a sense of safety and control.

In our community, many survivors of domestic and sexual violence come from diverse linguistic and cultural backgrounds. Language can be a significant barrier to accessing help, and in cases of abuse, it can prevent individuals

from reaching out for support at all. Volunteers who are multilingual play an indispensable role in ensuring that all survivors, regardless of their language or background, have access to the help they need.

The work of volunteers goes beyond one-on-one interactions with survivors. Volunteers also help with critical non-direct services, such as fundraising, event planning and support, administrative tasks, and outreach efforts.

These roles are essential in ensuring that the organization has the resources and support it needs to continue providing services to survivors.

By volunteering their time and skills in these capacities, volunteers help sustain and grow the organization, making a broader impact on the community. Ultimately, the im-

act of volunteering at The Center for Empowerment and Education is profound—not just for the individuals directly helped, but for the community as a whole.

Volunteers help create a supportive environment in which survivors are believed, understood, and empowered. They also play a critical role in ending cycles of violence by advocating for change and contributing to the long-term sustainability of services.

By giving their time and energy, volunteers become a driving force in transforming lives, building stronger communities, and creating a safer, more compassionate world for all.

*If you are looking for a way to get involved, visit our website at <https://thecenterct.org/how-to-help-us/>.*

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## Ser Voluntário é Apoiar Uma Grande Missão: Fortalecer Nossas Comunidades

Ser voluntário é geralmente visto como um ato de altruísmo, mas seu impacto vai muito além das pessoas que recebem ajuda—ser voluntário pode mudar a vida daqueles que dedicam seu tempo e energia.

No The Center for Empowerment and Education (Centro de Empoderamento e Educação), os voluntários são essenciais para auxiliar aqueles que buscam nossa ajuda para se revigorar e reconstruir suas vidas.

Uma das formas mais diretas e impactantes que os voluntários têm de fazer uma diferença é oferecer apoio direto aos sobreviventes. Muitos voluntários ajudam com as linhas diretas, fornecendo um ponto crítico de contato para pessoas que sofrem violência e precisam de apoio.

Um simples telefonema pode ser o primeiro passo da jornada de

uma vítima para a segurança, e os voluntários do outro lado da linha fornecem apoio emocional, recursos e orientações críticas nesses momentos de alto estresse.

Semelhantemente, o acompanhamento até o hospital para as vítimas de abuso sexual permite que tenham alguém ao seu lado durante uma experiência extremamente traumática, garantindo que não estejam sós enquanto experenciam desafios médicos, jurídicos e emocionais.

Esse apoio direto e humano não só ajuda as vítimas em seu momento de crise, mas também incentiva a recuperação a longo prazo ao validar suas experiências e ao trazer uma sensação de segurança e controle.

Em nossa comunidade, vários sobreviventes de abuso sexual e doméstico vêm de diversas origens linguísticas e culturais. A língua pode ser uma grande barreira para

acessar ajuda e, em casos de abuso, previne que as pessoas sequer a busquem. Os voluntários multilíngues têm um papel indispensável em garantir que todo sobrevivente, independente de idioma ou origem, tenha acesso ao apoio necessário.

O trabalho dos voluntários vai além de interações pessoais com as vítimas

s. Os voluntários também ajudam com serviços críticos e indiretos, como arrecadação de fundos, planejamento e apoio de eventos, tarefas administrativas, e divulgação.

Esses papéis são vitais para garantir que a organização tenha os recursos e apoio necessários para continuar fornecendo serviços aos sobreviventes. Oferecendo seu tempo e suas habilidades, os voluntários podem ajudar a manter e a expandir a organização, gerando um impacto maior para a comunidade.

Por fim, o trabalho voluntário no The Center for Empowerment and Education é profundo—não só para as pessoas que recebem ajuda direta, mas também para a comunidade como um todo.

Os voluntários ajudam a criar um ambiente de apoio em que as vítimas são validadas, compreendidas e empoderadas. Eles também têm um papel crítico em terminar os ciclos de violência promovendo mudanças e contribuindo para a sustentabilidade a longo prazo dos serviços.

Dedicando seu tempo e energia, os voluntários se tornam uma das maiores forças em transformar vidas, desenvolver comunidades mais fortes, e criar um mundo mais seguro e humano para todos.

*Para saber como ser um voluntário, acesse nosso site: <https://thecenterct.org/how-to-help-us/>.*

## THE CENTER

# *El Voluntariado Respalda una Misión Más Amplia: Fortalecer Nuestras Comunidades*

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox



**E**l voluntariado suele considerarse un acto desinteresado de donación, pero su impacto va mucho más allá de las personas que reciben ayuda: también puede cambiar la vida de quienes dan su tiempo y energía. Para el Centro de Empoderamiento y Educación, nuestros voluntarios son esenciales para ayudar a quienes acuden a nosotros en busca de ayuda a sanar y reconstruir sus vidas.

Una de las formas más inmediatas e impactantes en las que los voluntarios marcan la diferencia es ofreciendo apoyo directo a los sobrevivientes.

Muchos voluntarios ayudan con los turnos de la línea directa, lo que proporciona un punto de contacto fundamental para las personas que sufren violencia y necesitan apoyo. Una simple llamada telefónica puede ser el primer paso en el camino de un sobreviviente hacia la seguridad, y los voluntarios del

otro lado de la línea brindan apoyo emocional, recursos y orientación esenciales durante estos momentos de alto estrés. De manera similar, el acompañamiento hospitalario a las víctimas de agresión sexual permite que las sobrevivientes tengan a alguien a su lado durante una experiencia profundamente traumática, lo que garantiza que no estén solas mientras enfrentan desafíos legales, médicos y emocionales.

Este apoyo inmediato y compasivo no solo ayuda a las sobrevivientes en su momento de crisis, sino que también fomenta la curación a largo plazo al validar sus experiencias y brindarles una sensación de seguridad y control. En nuestra comunidad, muchos sobrevivientes de violencia doméstica y sexual provienen de diversos orígenes lingüísticos y culturales. El idioma puede ser una barrera importante para acceder a la ayuda y, en casos de abuso, puede impedir que las

personas busquen ayuda. Los voluntarios que son multilingües desempeñan un papel indispensable para garantizar que todas las sobrevivientes, independientemente de su idioma o origen, tengan acceso a la ayuda que necesitan.

El trabajo de los voluntarios va más allá de las interacciones individuales con las sobrevivientes. Los voluntarios también ayudan con servicios indirectos críticos, como recaudación de fondos, planificación y apoyo de eventos, tareas administrativas y esfuerzos de divulgación. Estos roles son esenciales para garantizar que la organización tenga los recursos y el apoyo que necesita para seguir brindando servicios a las sobrevivientes.

Al ofrecer su tiempo y sus habilidades como voluntarios en estas funciones, los voluntarios ayudan a sostener y hacer crecer la organización, lo que genera un impacto más amplio en la comunidad.

En última instancia, el impacto del voluntariado en The Center for Empowerment and Education es profundo, no sólo para las personas que reciben ayuda directamente, sino para la comunidad en su conjunto. Los voluntarios ayudan a crear un entorno de apoyo en el que se cree, se comprende y se empodera a los sobrevivientes. También desempeñan un papel fundamental para poner fin a los ciclos de violencia al abogar por el cambio y contribuir a la sostenibilidad a largo plazo de los servicios. Al brindar su tiempo y energía, los voluntarios se convierten en una fuerza impulsora para transformar vidas, construir comunidades más fuertes y crear un mundo más seguro y compasivo para todos.

*Si está buscando una manera de participar, visite nuestro sitio web en <https://thecenterct.org/how-to-help-us/>.*

## KIDS & FAMILY

# The Benefits of Early Interventions

By Anne E. Mead, Ed. | Danbury Public Schools

**W**e all know how hard it is to raise children today!! From trying to keep them safe, while at the same time, worrying about their growth and development, can put a parent into a tail-spin. Newborns don't come with an instructional manual; so, parenting is led by what we learned growing up and by some trial and error. Children each have their own personality, schedule, and growth patterns. No two children are the same, even within families. I have four daughters, and each has their own special personality traits. Some children walk at about one year, while others walk at 15 months. Other children begin talking right after their first birthday while others start to use words at around two years old. However, there are times when you might question your child's growth and development. The Sparkler App is a wonderful tool to track your

child's development: <https://www.ctoec.org/sparkler/>.

When parents show concern about their children's development, there are many resources to help them. First, a trip to your child's doctor is always advised, to rule out any medical issues.

Once any medical concerns are ruled out, parents can call the Connecticut Birth to Three (B23) Program (B23) at 1-800-505-7000 (<http://www.birth23.org/>).

When you call the B23 Program, they ask questions about your child's development and send you an Ages and Stages Questionnaire (ASQ) for you to answer questions about your child and return the form to them. The Danbury Family Learning Center can help you fill out this form (203-797-4734). Afterwards, you return the ASQ form to the B23 staff, who review it and call you about the next steps.

If necessary, an evaluator comes to your home for a short visit to evaluate your child's growth, or a service provider is assigned to your family, and interventions are developed.

Many times, parents will ask: are early interventions necessary and why not wait until the child is three or five years old? Research shows that during the first three years of life, brain cells grow the most. Therefore, it is important that your child be given all the advantages and support they need for optimal growth!!

B23 providers can help that happen. I can speak from experience as I have seen many families with concerns about their child's growth make the call to B23 and receive services.

The B23 Provider worked confidentially with the family, by designing a plan for services, and many of the children were on target for their

development within a few months. Other children transitioned to a 3-5 program and continued services.

If your child is older than three years, the Danbury Early Preschool Program at 203-797-4734 can help for children ages 3, 4, and 5. The Danbury schools offer free Play to Learn Playgroups during the week. If you don't live in Danbury, call your local school district for further information.

For more information to talk to through this process, or to join a playgroup, feel free to call 203-797-4734. I wish everyone a safe and healthy holiday season.

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

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

## Os Benefícios das Intervenções Precoces

**T**odos sabemos como é difícil criar crianças hoje em dia!! Tentar protegê-las enquanto preocupado com seu crescimento e desenvolvimento pode facilmente deixar um pai em pânico. Os bebês não vêm com um manual de instruções; portanto, os criamos passando o que aprendemos crescendo e através de alguns erros e acertos.

Toda criança tem sua personalidade, cronogramas, e padrões de crescimento. Nenhuma criança é igual, nem na mesma família. Eu tenho quatro filhas, cada uma com características diferentes. Algumas crianças aprendem a andar com um ano de idade, outras levam 15 meses.

Algumas crianças começam a falar logo depois do primeiro aniversário, já outras apenas aos dois anos de idade. Porém, em certos casos, você pode chegar a duvidar do desenvolvimento e crescimento de seu filho. O aplicativo Sparkler

é uma ferramenta maravilhosa para acompanhar seu desenvolvimento: <https://www.ctoec.org/sparkler/>.

Quando os pais se preocupam com o desenvolvimento dos filhos, há vários recursos para ajudar. Em primeiro lugar, uma visita ao médico de seu filho é aconselhável, para descartar quaisquer problemas médicos.

Descartados os problemas médicos, os pais podem ligar para o Programa Connecticut Birth to Three ("Do Nascimento Aos Três Anos", B23) discando 1-800-505-7000 (<http://www.birth23.org/>).

Quando você liga para o Programa B23, eles fazem perguntas sobre o desenvolvimento de seu filho e enviam um Questionário de Idades e Estágios (ASQ) para que você responda a perguntas sobre seu filho e retorne.

O Centro de Aprendizado Familiar de Danbury pode lhe ajudar a preencher esse questionário (Tel: 203-797-4734). Em seguida,

você retorna o ASQ à equipe do Programa B23, que o analisa e liga para você informando como prosseguir. Se necessário, um especialista fará uma breve visita à sua casa para avaliar o crescimento de seu filho, ou um provedor de serviços será contratado para sua família, e serão desenvolvidas intervenções.

Muitas vezes, os pais se perguntam: as intervenções precoces são mesmo necessárias e por que não esperar até que a criança tenha três ou cinco anos de idade?

Pesquisas mostram que os neurônios tendem a crescer mais nos três primeiros anos de vida. Portanto, é importante que seu filho tenha todas as vantagens e apoio necessários para um ótimo crescimento!!

Os provedores do programa B23 podem ajudar com isso. Eu falo por experiência própria que vi várias famílias preocupadas com o crescimento de seus filhos ligarem para o

programa B23 e obterem serviços. Os provedores do programa trabalham de forma confidencial com a família, formando um plano de serviço, e muitas das crianças chegam à meta de desenvolvimento em poucos meses. Outras são encaminhadas a um programa de 3 a 5 anos de idade e seguem recebendo serviços.

Caso seu filho tenha mais de três anos de idade, o Programa de Pré-escola de Danbury pode ajudar crianças de 3, 4 e 5 anos de idade (Tel: 203-797-4734).

As Escolas de Danbury oferecem Grupos de Brincadeiras Educativas durante a semana. Se você não mora em Danbury, ligue para seu distrito escolar local para mais informações.

Para saber mais informações de como navegar pelo processo, ou para participar de um grupo de brincadeiras educativas, ligue para 203-797-4734.

Desejo a todos boas festas com

# PAIS & FILHOS

muita saúde e segurança.

*Anne E. Mead, Ed. D. é a Dire-*

*tora das Parcerias Entre Famílias,  
Escolas e Comunidades nas Esco-*

*las Públicas de Danbury. Entre em  
contato com ela por telefone 203-*

*830-6508 ou por e-mail: meadan@  
danbury.k12.ct.us.*

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

## *Los Beneficios de las Intervenciones Tempranas*



**T**odos sabemos lo difícil que es criar a los niños hoy en día! Intentar mantenerlos seguros y, al mismo tiempo, preocuparse por su crecimiento y desarrollo puede hacer que los padres se sientan abrumados. Los recién nacidos no vienen con un manual de instrucciones, por lo que la crianza se basa en lo que aprendimos durante la infancia y en un poco de ensayo y error. Cada niño tiene su propia personalidad, su propio horario y sus propios patrones de crecimiento. No hay dos niños iguales, ni siquiera dentro de las familias.

Tengo cuatro hijas y cada una tiene sus propios rasgos de personalidad. Algunos niños caminan a su un año, mientras que otros lo hacen a los 15 meses. Otros niños comienzan a hablar justo después de su primer cumpleaños, mientras que otros comienzan a usar palabras alrededor de los dos años. Sin embargo, hay momentos en los que puede cuestionar el crecimiento y el desarrollo de su hijo. La aplicación

Sparkler es una herramienta maravillosa para realizar un seguimiento del desarrollo de su hijo: <https://www.ctoec.org/sparkler/>.

Cuando los padres expresan preocupación por el desarrollo de sus hijos, existen muchos recursos para ayudarlos. En primer lugar, siempre se recomienda una visita al médico de su hijo para descartar cualquier problema médico. Una vez descartados los problemas médicos, los padres pueden llamar al Programa B23 (Birth to Three) de Connecticut al 1-800-505-7000 (<http://www.birth23.org/>).

Cuando llama al Programa B23, le hacen preguntas sobre el desarrollo de su hijo y le envían un Cuestionario de Edades y Etapas (ASQ) para que responda preguntas sobre su hijo y les devuelva el formulario.

El Centro de Aprendizaje Familiar de Danbury puede ayudarlo a completar este formulario (203-797-4734). Luego, devuelva el formulario ASQ al personal de B23, quienes lo revisarán y lo llamarán

para informarle sobre los próximos pasos. Si es necesario, un evaluador viene a su casa para una breve visita para evaluar el crecimiento de su hijo, o se le asigna un proveedor de servicios a su familia y se desarrollan intervenciones.

Muchas veces, los padres preguntan: ¿son necesarias las intervenciones tempranas y por qué no esperar hasta que el niño tenga tres o cinco años?

Las investigaciones muestran que, durante los primeros tres años de vida, las células cerebrales crecen más. Por lo tanto, es importante que su hijo reciba todas las ventajas y el apoyo que necesita para un crecimiento óptimo. Los proveedores de B23 pueden ayudar a que eso suceda.

Puedo hablar por experiencia, ya que he visto a muchas familias con inquietudes sobre el crecimiento de su hijo llamar a B23 y recibir servicios. El proveedor de B23 trabajó de manera confidencial con la familia, diseñando un plan de servi-

cios, y muchos de los niños estaban encaminados hacia su desarrollo en unos pocos meses. Otros niños hicieron la transición a un programa de 3 a 5 años y continuaron con los servicios.

Si su hijo tiene más de tres años, el Programa de Preescolar Temprano de Danbury al 203-797-4734 puede ayudar con los niños de 3, 4 y 5 años. Las escuelas de Danbury ofrecen grupos de juego gratuitos Play to Learn durante la semana. Si no vive en Danbury, llame a su distrito escolar local para más información. Para hablar sobre este proceso o para unirse a un grupo de juego, no dude en llamar al 203-797-4734. Les deseo a todos unas vacaciones seguras y saludables.

*Anne E. Mead, Ed. D., es la directora de Asociaciones Familiares, Escolares y Comunitarias de las Escuelas Públicas de Danbury. Puede contactarla al 203-830-6508 o por correo electrónico en [meadan@danbury.k12.ct.us](mailto:meadan@danbury.k12.ct.us).*

## WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

## New Research on Nearsightedness in Children

By Dr. Robert B. Golenbock

A recent review in the Journal of the American Medical Association (volume 332, number 19, November 19, 2024, page 1599) by Kate Schweitzer surprised me. Pediatricians are constantly on the lookout for lazy eye, conjunctivitis, and several other common consequences of illness and injury. We expect parents to bring their children to eye doctors for regular checkups, but pediatricians don't often bring up chronic vision problems, even though we do test vision during well visits. But now it's more important than ever for parents to understand what they can do to protect their children's vision. First, let's look at a definition. The medical term for nearsightedness is myopia, and that means distant objects appear blurry while up-close objects are clear. This problem is common: 1 in 3 children throughout the world may have this

disorder. It's also important because the worst cases can lead to serious vision impairment, even blindness. And the numbers seem to be increasing steadily.

Why does myopia occur? As children get older, they grow. Everything grows, including the eyeballs. Sometimes the eyeball doesn't grow symmetrically. That means it doesn't maintain its round shape. Commonly, we see the onset of myopia between the ages of 8 and 13. As an oval, the eye can't focus light properly.

If the onset of uneven growth starts early, the risk of complications is greater. Problems with the retina, cataract formation, and even glaucoma can be the consequences. Interestingly, myopia worldwide is more common in Asia and least common in Latin America and the Caribbean.

Yes, myopia does tend to run in

families. But genetics alone can't account for what's happening all over the world. The environment counts for a lot, too. Spending time outside early in life correlates with lower rates of myopia later in life. Starting near work (using tablets or looking at books excessively) in toddlers has a very negative effect. I would never disagree with having children read, but those children also need to have outdoor activity time regularly, maybe one or two hours daily. Even babies benefit from being outside.

Why does being outside help? First of all, there's much more light. The light is more varied, and the eye focuses differently.

The light from screens may not be a factor, but near work probably is. In general, being outside has many beneficial effects. Even if outdoor activity time doesn't prevent or slow the progression of myopia

entirely, it's still a very worthwhile activity, just as reading is important even if excessive near work can be a problem.

Is there any real treatment on the horizon? While research into eye drops, corrective lenses, and contact lenses is ongoing, there is yet no great breakthrough for preventing, delaying, or treating myopia. For now, getting yearly eye exams and spending time outside is the best way to stay ahead of the risk of myopia.

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

Traduzido por Alisson Ziza

PORTUGUÊS

## Novas Pesquisas Sobre Miopia nas Crianças

Uma análise recente no Journal of the American Medical Association (volume 332, número 19, dia 19 de novembro de 2024, página 1599) de Kate Schweitzer me surpreendeu. Os pediatras estão em alerta constante por ambliopia (olho preguiçoso), conjuntivite, e várias outras consequências comuns de lesões oculares. Esperamos que os pais tragam seus filhos para exames de vista regulares, mas os pediatras geralmente não levantam a possibilidade de problemas crônicos de visão, mesmo que façamos exames de vista em consultas médicas. Porém, agora é mais importante que nunca que os pais saibam como proteger a visão dos filhos. Em primeiro lugar, vamos analisar sua definição. A miopia é uma condição médica em que objetos distantes parecem embaçados enquanto objetos próximos são claros. Esse problema é comum: 1 em cada 3 crianças no mundo todo sofre esse transtorno. Vale ressaltar que os piores casos podem levar a

“É verdade que a miopia tende a ser genética, mas a genética sozinha não é responsável...”

danos oculares graves, até mesmo à cegueira. E os números parecem estar subindo consistentemente.

Por que a miopia ocorre? Ao envelhecer, o corpo das crianças cresce. Tudo cresce, incluindo os olhos. Às vezes, o olho não cresce simetricamente. Ou seja, ele não mantém seu formato redondo. Em geral, vemos o surgimento da miopia entre os 8 e 13 anos de idade. Por ter formato oval, o olho não consegue focar a luz corretamente. Caso o início do desenvolvimento desigual aconteça mais cedo, o risco de complicações é maior. Problemas com a retina, formação de cataratas, e até glaucoma podem ser as consequências. O mais interessante é que a miopia é mais comum na Ásia e menos comum na América Latina e no Caribe. É verdade que a miopia tende a ser genética, mas a genética

sozinha não é responsável pelo que está acontecendo no mundo todo. O ambiente também é um grande fator. Passar tempo ao ar livre na infância está relacionado a menores taxas de miopia na vida adulta. Tensão ocular na infância (usar tablets ou ler livros excessivamente) nos bebês tem um impacto bem negativo. Eu jamais discordaria em deixar uma criança ler, mas as crianças também precisam brincar ao ar livre regularmente, talvez uma ou duas horas por dia. Até mesmo os bebês podem se beneficiar brincando ao ar livre.

Mas por que brincar ao ar livre ajuda? Em primeiro lugar, a luz é bem maior.

A luz é bem mais variada, e o olho foca de forma diferente. A luz das telas pode não ser um fator, mas a tensão ocular talvez seja. Em geral, estar ao ar livre possui vários

efeitos benéficos. Mesmo que a atividade ao ar livre não previna ou retarde a progressão da miopia por completo, é uma atividade que vale muito a pena, assim como a leitura, ainda que ler de perto em excesso possa ser um problema.

Há algum tratamento efetivo previsto? Embora as pesquisas para colírios, óculos e lentes de contato ainda estejam acontecendo, ainda não há nenhuma inovação para prevenir, retardar ou tratar a miopia. Por enquanto, fazer exames de vista anuais e passar tempo ao ar livre é a melhor forma de evitar o risco.

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

## LO QUE DEBES SABER

***Nueva Investigación Sobre la Miopía en Niños***

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox



Una revisión reciente en el Journal of the American Medical Association (volumen 332, número 19, 19 de noviembre de 2024, página 1599) de Kate Schweitzer me sorprendió. Los pediatras están constantemente atentos al ojo vago, conjuntivitis y varias otras consecuencias comunes de enfermedades y lesiones. Esperamos que los padres lleven a sus hijos a los oftalmólogos para sus

controles regulares, pero los pediatras no suelen mencionar los problemas crónicos de la visión, aunque sí examinamos la visión durante las visitas de control. Pero ahora es más importante que nunca que los padres comprendan lo que pueden hacer para proteger la visión de sus hijos. Primero, veamos una definición. El término médico para la visión cercana es miopía, y eso significa que los objetos distantes se ven borro-

sos mientras que los objetos cercanos se ven claros. Este problema es común: 1 de cada 3 niños en todo el mundo puede tener este trastorno. También es importante porque los peores casos pueden provocar un deterioro grave de la visión, incluso ceguera. Y las cifras parecen estar aumentando de forma constante.

¿Por qué se produce la miopía? A medida que los niños desarrollan, crecen. Todo crece, incluyendo sus globos oculares. A veces, el globo ocular no crece de forma simétrica, es decir, no mantiene su forma redonda. Por lo general, vemos el inicio de la miopía entre los 8 y los 13 años.

Al ser ovalado, el ojo no puede enfocar la luz correctamente. Si el inicio del crecimiento desigual comienza temprano, el riesgo de complicaciones es mayor. Los problemas con la retina, formación de cataratas e incluso el glaucoma pueden ser las consecuencias. Curiosamente, la miopía en todo el mundo es más común en Asia y menos común en América Latina y el Caribe.

Sí, la miopía tiende a ser hereditaria, pero la genética por sí sola no puede explicar lo que está sucediendo en todo el mundo. El medio ambiente también cuenta mucho. Pasar tiempo al aire libre en los primeros años de vida se correlaciona con tasas más bajas de miopía en etapas posteriores de la vida. Comenzar a trabajar de cerca (usar tabletas o mirar libros en exceso) en los niños pequeños tiene un efecto muy negativo.

Nunca estaría en desacuerdo con

que los niños lean, pero esos niños también necesitan tener tiempo de actividad al aire libre con regularidad, tal vez una o dos horas diarias. Incluso los bebés se benefician de estar al aire libre.

¿Por qué ayuda estar al aire libre? En primer lugar, hay mucha más luz. La luz es más variada y el ojo enfoca de manera diferente. La luz de las pantallas puede no ser un factor, pero el trabajo de cerca probablemente sí lo sea. En general, estar al aire libre tiene muchos efectos beneficiosos. Incluso si el tiempo de actividad al aire libre no previene o retrasa la progresión de la miopía por completo, sigue siendo una actividad que vale la pena, al igual que la lectura es importante incluso si el trabajo de cerca excesivo puede ser un problema.

¿Hay algún tratamiento real en el horizonte? Si bien la investigación sobre gotas para los ojos, lentes correctivas y lentes de contacto está en curso, aún no hay un gran avance para prevenir, retrasar o tratar la miopía. Por ahora, hacerse exámenes oculares anuales y pasar tiempo al aire libre es la mejor manera de mantenerse a la vanguardia del riesgo de miopía.

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



**End of the year savings is on at  
Greentree Toyota!  
Over 100 new & pre-owned  
vehicles ready to choose from!**



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

**We accept Tax ID, Passports, Good Credit and Bad Credit!**

# ¿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  
**203.800.800**



**VENTURALAW**

Abogados de Accidentes



203-800-8000



venturalaw.com



@askventuralaw