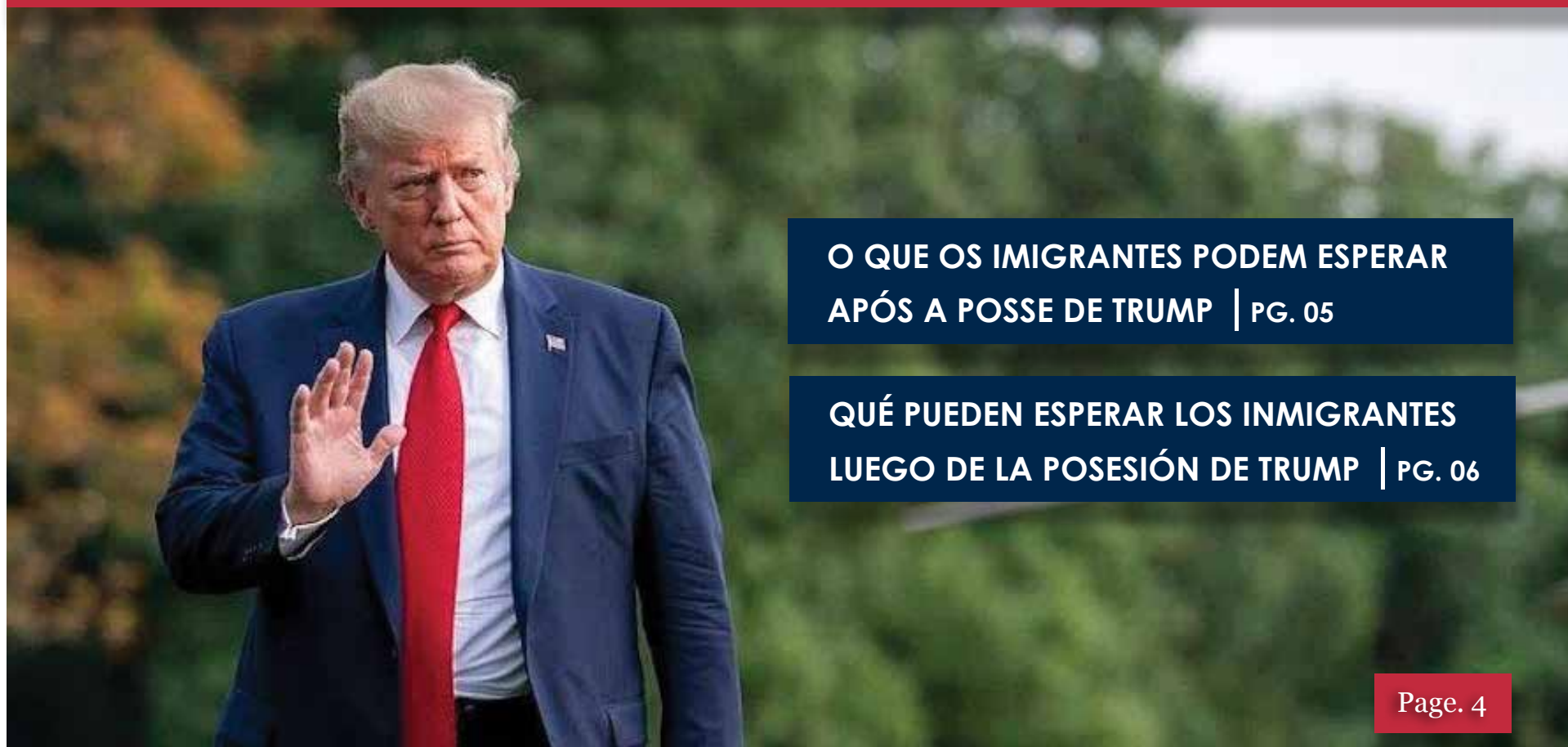




TRUMP'S IMMIGRATION PLAN

POLICY CHANGES IMMIGRANTS CAN EXPECT AFTER INAUGURATION



O QUE OS IMIGRANTES PODEM ESPERAR APÓS A POSSE DE TRUMP | PG. 05

QUÉ PUEDEN ESPERAR LOS INMIGRANTES LUEGO DE LA POSESIÓN DE TRUMP | PG. 06

Page. 4

CONSUMER

Online Shopping: Watch Out for Scammers | Pg. 17



EM PORTUGUÊS

Dicas Para Ajudar Seu Filho a Desenvolver o Uso Saudável dos Eletrônicos e das Redes Sociais | Pg. 23



EN ESPAÑOL

Las Escuelas Públicas de Danbury Brindan Información Importante Sobre la Educación de su Hijo | Pg. 36

AARP CT Define Prioridades para 2025 | Pg. 30

AARP CT Establece Prioridades para 2025 | Pg. 31

O QUE VOCÊ DEVE SABER

Desenvolver Hábitos Positivos Pode Melhorar o Comportamento de Seus Filhos | Pg. 37

SALUD

La Asociación Médica Estadounidense Ofrece Recomendaciones de Salud para 2025 | Pg. 26

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 




AMPLIE SEU ALCANCE
ANUNCIE CONOSCO!

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

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



ASISTENCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA INMIGRANTES

THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA

 **(475) 296-3559**
LÍNEA DIRECTA DE CITAS BILINGÜE LAS 24 HORAS
www.thenewamericandreamfoundation.org



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

Access to Permanent Housing for Families with Young Children

Governor Ned Lamont announced that his administration will be continuing Connecticut’s recently launched Head Start on Housing pilot program, a first-of-its-kind initiative in Connecticut and the nation that identifies young children enrolled in Head Start whose families are experiencing homelessness and connects them with permanent housing support. Launched in 2022 under the Lamont administration, the program is jointly administered

by the Connecticut Department of Housing and the Connecticut Office of Early Childhood, and it leverages existing support from the U.S. Department of Housing and Urban Development’s voucher program to connect these families with housing. Head Start is a program that provides low-income families with young children access to free services centered around early learning and development, health, and family well-being. Since its launch, Connecticut’s Head Start on Hou-

sing pilot program has housed 144 families consisting of 317 children. Moving forward, the Connecticut Department of Housing will allocate 50 vouchers annually for Head Start and Early Head Start families. Every year, more than 25,000 Connecticut families receive homelessness support and prevention services through the Connecticut Department of Housing.

For more information on Head Start on Housing, visit headstartonhousingct.com.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Acesso a Habitação Permanente para Famílias com Filhos Pequenos

O Governador Ned Lamont anunciou que sua administração dará continuidade ao programa piloto recentemente lançado de Connecticut, o Head Start on Housing (Estímulo para Habitação), uma iniciativa inovadora em Connecticut e em toda nação que identifica crianças pequenas no programa Head Start e cujas famílias sofrem de desabrigo para conectá-las com opções de habitação permanente. Lançado em 2022 sob a administração Lamont, o programa é administrado em

parceria com o Departamento de Habitação de Connecticut e o Escritório de Primeira Infância de Connecticut, e utiliza o apoio atual do programa de vouchers do Departamento de Habitação e Desenvolvimento Urbano dos E.U.A. para conectar essas famílias com opções de habitação. O Head Start é um programa que fornece a famílias de baixa renda com filhos pequenos serviços gratuitos voltados ao aprendizado e desenvolvimento precoce, saúde e bem-estar familiar. Desde seu lançamento, o programa piloto

Head Start on Housing de Connecticut abrigou cerca de 144 famílias, totalizando 317 crianças. Agora, o Departamento de Habitação de Connecticut planeja alocar 50 vouchers anualmente para as famílias dos programas Head Start e Early Head Start. Todo ano, mais de 25.000 famílias em Connecticut recebem serviços de prevenção e auxílio contra desabrigo através do Departamento de Habitação de Connecticut. Para saber mais sobre o programa Head Start on Housing, acesse: headstartonhousingct.com.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Acceso a Vivienda Permanente para Familias con Niños Pequeños

El gobernador Ned Lamont anunció que su administración continuará con el programa piloto Head Start on Housing lanzado recientemente en Connecticut, una iniciativa única en su tipo en Connecticut y la nación que identifica a los niños pequeños que están inscritos en Head Start y cuyas familias están sufriendo falta de vivienda y los conecta con apoyo de vivienda permanente. Lanzado en 2022 bajo la administración de Lamont, el programa es administrado conjuntamente por el Departamento de Vivienda de Connecticut

y la Oficina de Primera Infancia de Connecticut, y aprovecha el apoyo existente del programa de vales del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE. UU. para conectar a estas familias con la vivienda. Head Start es un programa que brinda a las familias de bajos ingresos con niños pequeños acceso a servicios gratuitos enfocados en el aprendizaje y desarrollo temprano, salud y bienestar familiar. Desde su lanzamiento, el programa

ma piloto Head Start on Housing de Connecticut ha albergado a 144 familias compuestas por 317 niños. En el futuro, el Departamento de Vivienda de Connecticut asignará 50 vales al año para familias de Head Start y Early Head Start. Cada año, más de 25.000 familias de Connecticut reciben servicios de apoyo y prevención de la falta de vivienda a través del Departamento de Vivienda de Connecticut.

Para más información sobre Head Start on Housing, visite headstartonhousingct.com.

COVER

What Immigrants Can Expect After Trump's Inauguration

By Tribuna Staff

As Donald Trump prepares to take office following his inauguration, immigrants across the United States are preparing for potential changes to the nation's immigration policies. Trump's campaign promises have focused on stricter border controls, enhanced enforcement measures, and a possible overhaul of existing immigration programs. This plan has left many wondering about the future of immigration in America.

This article aims to provide a comprehensive overview of what both documented and undocumented immigrants might anticipate as the new administration begins to implement its agenda.

Strengthening Border Security

One of the key aspects of Trump's immigration policy has been border security. He has frequently emphasized the need for a physical barrier along the U.S.-Mexico border. During a rally in Iowa in September 2023, he stated, "We will build the wall, and this time, we will finish it without any interruptions." Trump has indicated that if re-elected, he would continue to advocate for the completion of the border wall project. This plan includes not only the construction of new barriers but also the installation of advanced surveillance technology and an increase in personnel along the border.

Merit-Based Immigration System

Donald Trump has consistently advocated for a merit-based immigration system that prioritizes skilled workers. In a recent speech, given in July 2023, he stated, "We want to bring in people who can help our economy, not those who will take from it."

This plan envisions a shift away from family-based immigration towards a system that emphasizes education, job skills, and language proficiency. The administration suggests that this approach would enhance the U.S. economy by attracting high-skilled labor while reducing the number of low-skilled

immigrants.

Ending Birthright Citizenship

One significant aspect of Trump's immigration agenda is the controversial proposal to eliminate birthright citizenship for children born in the United States to non-citizen parents. In a 2023 interview, he reaffirmed his commitment to this policy, stating, "We will end birthright citizenship. It's time to take our country back" (Trump Interview at NBC's "Meet the Press", August 2023). Although implementing this proposal would require a constitutional amendment or a Supreme Court decision, Trump has consistently indicated his intention to pursue this change aggressively.

Deportation and Enforcement Policies

Donald Trump has indicated that he plans to intensify deportation efforts, particularly focusing on undocumented immigrants with criminal records.

During a press conference in October 2023, he stated, "We will deport criminal aliens and restore law and order. This will be our top priority." His administration is likely to continue prioritizing the removal of individuals considered a threat to public safety. We can expect plans of enhanced collaboration with local law enforcement agencies through programs like 287(g), which would facilitate increased detentions and deportations.

Ending the DACA Program

The Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA) program offers temporary protection to undocumented individuals who were brought to the United States as children.

This program has been a controversial topic. In September 2023, Trump announced his intention to terminate DACA, stating, "It's time to end DACA and provide real solutions for our immigration system." If DACA is ended, hundreds of thousands of young immigrants

could face the threat of deportation. Current discussions about alternative pathways for these individuals remain uncertain.

Increased Immigration Restrictions

Further restrictions on various visa categories are expected, including work visas and family reunification processes. Trump has expressed a desire to impose stricter vetting procedures for immigrants and refugees. The administration may establish tougher criteria for asylum seekers in an effort to reduce what Trump has characterized as fraudulent claims. This plan could involve expedited processing of asylum applications and potentially creating processing centers outside the United States to manage these requests. In an interview from November 2023, he stated, "We need to ensure that those coming to our country are not a threat. We will have the toughest vetting procedures in place" (Trump Interview, November 2023).

Understanding the Broader Implications

Trump's immigration proposals are likely to have significant implications both domestically and internationally. Domestically, these policies could increase tensions between federal and local governments, particularly in sanctuary cities that resist cooperating with federal immigration enforcement. Internationally, stricter immigration controls may affect diplomatic relations, especially with countries in Central America and Mexico.

Additionally, the economic consequences could be substantial. While supporters argue that reducing illegal immigration will protect American jobs and resources, critics warn that it may disrupt industries that rely on unauthorized immigrant labor.

In examining the impact of unauthorized labor on the U.S. economy, a report by Goldman Sachs highlights the complex role

that undocumented workers play in various sectors. The report suggests that unauthorized labor constitutes a significant portion of the workforce in industries such as agriculture, construction, and hospitality, in which these workers often take on roles that are difficult to fill with domestic labor alone. According to the analysis, undocumented workers contribute to economic output by keeping certain industries competitive and prices lower for consumers.

Preparing for Potential Changes

These potential changes could have significant implications for immigrants and their communities. It will be important for individuals affected by these policies to stay informed to navigate the evolving landscape. Here are some key steps and considerations:

1. Stay Informed and Seek Legal Advice

Undocumented immigrants should stay informed about policy changes and seek legal advice to understand their options. Consulting with a reputable immigration attorney can provide guidance on possible pathways to legal status or protection from deportation.

2. Know Your Rights

Regardless of immigration status, individuals have certain rights under U.S. law. These include the right to remain silent, the right to refuse consent to a search of their home without a warrant, and the right to legal representation. Carrying a "know your rights" card can be helpful during interactions with law enforcement.

3. Develop a Family Preparedness Plan

Families should develop a preparedness plan in case of detention or deportation. This includes designating a trusted person to take care of children, gathering important documents, and setting up emergency contacts.

4. Consider Applying for Legal Status

Those eligible for legal immigration status should consider applying as soon as possible. This

COVER

might include exploring options such as family-based visas, employ-

ment-based visas, or other humanitarian protections, depending on

individual circumstances. Expect continued reports in the next issue

of Tribuna on changes to immigration policies.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

O Que os Imigrantes Podem Esperar Após a Posse de Trump

Enquanto Donald Trump se prepara para assumir a presidência após sua cerimônia de posse, imigrantes nos Estados Unidos se preparam para possíveis mudanças nas políticas nacionais de imigração. A campanha de Trump prometeu focar no controle mais rígido das fronteiras, em medidas de aplicação da lei severas, e uma possível reforma nos programas atuais de imigração. Isso deixou muitos preocupados com o futuro da imigração na América.

Este artigo visa fornecer uma visão geral do que os imigrantes tanto documentados quanto não-documentados podem esperar após a nova administração começar a implementar tais planos.

Fortalecimento da Segurança da Fronteira

Um dos aspectos principais da campanha de imigração de Trump foi a segurança da fronteira. Ele frequentemente enfatizou a necessidade de uma barreira física na fronteira entre o México e os Estados Unidos. Durante uma demonstração em Iowa em setembro de 2023, ele declarou, “Vamos erguer o muro, e dessa vez, vamos terminá-lo sem nenhuma interrupção.” Trump indicou que, se reeleito, ele continuaria a defender a finalização do projeto do muro. Tal plano inclui não só a construção de novas barreiras, mas também a instalação de várias tecnologias de monitoramento e um aumento das forças de segurança da fronteira.

Sistema de Imigração Baseado em Mérito

Donald Trump consistentemente defendeu um sistema de imigração baseado em mérito, que prioriza os trabalhadores mais capacitados. Num discurso recente em julho de 2023, ele declarou, “Queremos trazer pessoas que podem ajudar nossa economia, não aqueles que podem

explorá-la.” Esse plano visa mudar a imigração baseada em família para um sistema que enfatiza a educação, a formação profissional, e a proficiência em línguas. A administração sugere que essa medida melhorará a economia americana atraindo trabalho altamente capacitado, enquanto reduzirá o número de imigrantes de baixa formação profissional.

Fim do Direito de Cidadania por Nascimento

Uma das grandes promessas de imigração de Trump foi a proposta controversa de eliminar o direito de cidadania para crianças de pais não-naturalizados nascidas nos E.U.A. Numa entrevista em 2023, ele reafirmou seu comprometimento a essa política, declarando, “Vamos acabar com o direito de cidadania por nascimento. É hora de tomar nosso país de volta.” (Entrevista com Trump no programa da NBC “Meet the Press”, agosto de 2023). Embora implementar essa proposta exija uma emenda constitucional ou uma decisão da Suprema Corte, Trump consistentemente indicou sua intenção de realizar essa mudança agressivamente.

Políticas de Deportação e Aplicação da Lei

Donald Trump indicou planos para reforçar as medidas de deportação, focando principalmente em imigrantes não-documentados com antecedentes criminais. Durante uma conferência de imprensa em outubro de 2023, ele declarou, “Vamos deportar invasores criminosos e restaurar a lei e a ordem. Essa será nossa maior prioridade.” Sua administração possivelmente seguirá priorizando a eliminação de pessoas consideradas uma ameaça à segurança pública. Podemos esperar planos de maior colaboração com as agências locais de aplicação da lei através de programas como

o 287(g), que facilitariam o aumento no número de apreensões e deportações.

Fim do Programa DACA

O programa Deferred Action for Childhood Arrivals (Ação Diferida para Chegadas na Infância, DACA) oferece proteção temporária a pessoas não-documentadas trazidas aos E.U.A. durante a infância. Esse programa tem sido um tema controverso. Em setembro de 2023, Trump anunciou sua intenção de encerrar o DACA, declarando, “É hora de acabar com o DACA e trazer soluções de verdade para nosso sistema de imigração.” Caso o programa DACA seja encerrado, centenas de milhares de jovens imigrantes enfrentariam a ameaça da deportação. Há discussões atuais sobre caminhos alternativos que permanecem incertos para esses imigrantes.

Maiores Restrições para Imigração

Maiores restrições para diversas categorias de vistos estão previstas, incluindo vistos de trabalho e processos de reunificação familiar. Trump expressou planos para impor processos de vetar mais rígidos para imigrantes e refugiados. A administração pode estabelecer critérios reforçados para solicitantes de asilo numa medida para reduzir o que Trump caracteriza como pedidos fraudulentos.

Isso poderia envolver o processamento agilizado dos pedidos de asilo e a possível criação de centros de processamento fora dos E.U.A. para aprovar tais pedidos. Numa entrevista recente em novembro de 2023, ele declarou, “Queremos garantir que aqueles que vêm ao nosso país não sejam uma ameaça. Teremos processos de vetar mais rígidos” (Entrevista com Trump, novembro de 2023).

Entendendo as Implicações Mais

Abrangentes

As propostas de imigração de Trump possivelmente trarão graves implicações, tanto domésticas quanto internacionais.

Domesticamente, suas políticas podem aumentar as tensões entre os governos locais e federais, principalmente em cidades santuário que se recusam a cooperar com as autoridades federais de aplicação da lei. Internacionalmente, uma imigração mais rígida pode afetar as relações diplomáticas, principalmente em países na América Central e no México.

Além disso, as consequências econômicas podem ser graves. Embora os apoiadores argumentem que reduzir a imigração ilegal pode proteger os trabalhos e os recursos americanos, os críticos avisam que isso pode prejudicar as indústrias que dependem do trabalho imigrante não-documentado.

Ao examinar o impacto do trabalho ilegal na economia dos E.U.A., um relatório de Goldman Sachs destaca o papel complicado que os trabalhadores não-documentados têm em vários setores. O relatório sugere que o trabalho ilegal constitui uma porção significativa da força de trabalho em indústrias como agricultura, construção e hospitalidade, onde esses trabalhadores geralmente assumem papéis difíceis de preencher apenas com trabalho doméstico. De acordo com a análise, os trabalhadores não-documentados contribuem ativamente para a economia mantendo certas indústrias competitivas e reduzindo os preços para os consumidores.

Como se Preparar para Possíveis Mudanças

Essas possíveis mudanças podem trazer implicações graves aos imigrantes e suas comunidades. É importante que as pessoas afetadas por essas políticas permaneçam atualizadas para acompanharem a

CAPA

evolução deste cenário. Aqui vão alguns passos e considerações principais a serem tomadas:

1. Permaneça Atualizado e Busque Consultoria Jurídica

Os imigrantes não-documentados podem permanecer informados sobre as mudanças políticas e buscar consultoria jurídica para entender suas opções.

Um advogado de imigração confiável pode lhe orientar sobre os

possíveis caminhos à cidadania ou à proteção contra a deportação.

2. Conheça seus Direitos

Independentemente de seu status de imigração, todos têm certos direitos sob a lei dos E.U.A. Isso inclui o direito de permanecer em silêncio, o direito de recusar entrada em sua casa sem um pedido de busca, e o direito de defesa jurídica.

Demonstrar “conhecer seus direitos” pode lhe ajudar durante suas

interações com as autoridades de aplicação da lei.

3. Crie um Plano de Preparação Familiar

As famílias devem desenvolver um plano de preparação em caso de apreensão ou deportação. Isso inclui nomear uma pessoa de confiança para cuidar dos filhos, reunir documentos importantes e preparar contatos de emergência.

4. Considere Pedir a Cidadania

As pessoas elegíveis ao status de imigração legal devem considerar pedir a cidadania assim que possível.

Você pode explorar opções como vistos de família, vistos de trabalho ou outras formas de proteção humana, dependendo de suas circunstâncias individuais.

Aguardem mais notícias na próxima edição do Tribuna sobre as mudanças nas políticas de imigração.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Qué Pueden Esperar los Inmigrantes Luego de la Posesión de Trump

Mientras Donald Trump se prepara para asumir el cargo después de su toma de posesión, los inmigrantes de todo Estados Unidos se están preparando para posibles cambios a las políticas de inmigración del país. Las promesas de campaña de Trump se han centrado en controles fronterizos más estrictos, medidas de aplicación mejoradas y una posible revisión de los programas de inmigración existentes. Esto ha dejado a muchos preguntándose sobre el futuro de la inmigración en Estados Unidos.

Este artículo tiene como objetivo proporcionar una descripción general completa de lo que los inmigrantes documentados e indocumentados podrían anticipar a medida que la nueva administración comience a implementar su agenda.

Fortalecimiento de la Seguridad Fronteriza

Uno de los aspectos clave de la política de inmigración de Trump ha sido la seguridad fronteriza. Con frecuencia ha enfatizado la necesidad de una barrera física a lo largo de la frontera entre Estados Unidos y México. Durante un mitin en Iowa en septiembre de 2023, declaró: “Construiremos el muro y, esta vez, lo terminaremos sin interrupciones”. Trump ha indicado que, si es reelegido, seguirá abogando por la finalización del proyecto del muro fronterizo. Este plan incluye no solo la construcción de nuevas barreras, sino también la instalación de tecnología de vigilancia avanzada y un aumento del personal a lo

“La administración puede establecer criterios más estrictos para los solicitantes de asilo en un esfuerzo por reducir lo que Trump ha caracterizado como reclamos fraudulentos.”

largo de la frontera.

Sistema de Inmigración Basado en el Mérito

Donald Trump ha abogado constantemente por un sistema de inmigración basado en el mérito que priorice a los trabajadores calificados. En un discurso reciente en julio de 2023, afirmó: “Queremos traer a personas que puedan ayudar a nuestra economía, no a quienes le quiten”. Este plan prevé un cambio de la inmigración basada en la familia hacia un sistema que enfatice la educación, las habilidades laborales y el dominio del idioma. La administración sugiere que este enfoque mejoraría la economía estadounidense al atraer mano de obra altamente calificada y, al mismo tiempo, reduciría el número de inmigrantes poco calificados.

Poner Fin a la Ciudadanía por Derecho de Nacimiento

Un aspecto significativo de la agenda de inmigración de Trump es la controvertida propuesta de eliminar la ciudadanía por derecho de nacimiento para los niños nacidos en Estados Unidos de padres no ciudadanos. En una entrevista de 2023, reafirmó su compromiso con esta política y afirmó: “Terminaremos con la ciudadanía por derecho

de nacimiento. Es hora de recuperar nuestro país” (Entrevista de Trump en “Meet the Press” de NBC, agosto de 2023). Aunque implementar esta propuesta requeriría una enmienda constitucional o una decisión de la Corte Suprema, Trump ha indicado constantemente su intención de impulsar este cambio de manera agresiva.

Políticas de Deportación y Aplicación de la Ley

Donald Trump ha indicado planes para intensificar los esfuerzos de deportación, centrándose especialmente en los inmigrantes indocumentados con antecedentes penales. Durante una conferencia de prensa en octubre de 2023, afirmó: “Deportaremos a los extranjeros criminales y restableceremos la ley y el orden. Esta será nuestra máxima prioridad”. Es probable que su administración continúe priorizando la expulsión de personas consideradas una amenaza para la seguridad pública. Podemos esperar planes de mayor colaboración con las agencias policiales locales a través de programas como el 287(g), que facilitaría un aumento de las detenciones y deportaciones.

Fin del Programa DACA

El programa de Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA, por sus siglas en inglés) ofrece protección temporal a las personas indocumentadas que fueron traídas a los EE. UU. cuando eran niños. Este programa ha sido un tema controvertido. En septiembre de 2023, Trump anunció su intención de poner fin a DACA, afirmando: “Es hora de poner fin a DACA y brindar soluciones reales para nuestro sistema de inmigración”. Si se pone fin a DACA, cientos de miles de jóvenes inmigrantes podrían enfrentar la amenaza de la deportación. Las discusiones actuales sobre vías alternativas para estas personas siguen siendo inciertas.

Mayores Restricciones a la Inmigración

Se esperan más restricciones a varias categorías de visas, incluyendo visas de trabajo y procesos de reunificación familiar. Trump ha expresado su deseo de imponer procedimientos de investigación más estrictos para inmigrantes y refugiados. La administración puede establecer criterios más estrictos para los solicitantes de asilo en un esfuerzo por reducir lo que Trump ha caracterizado como reclamos fraudulentos. Esto podría implicar un procesamiento acelerado de las solicitudes de asilo y la posible creación de centros de procesamiento fuera de los EE. UU. para gestionar estas solicitudes. En una entrevista reciente en noviembre de 2023, afirmó: “Necesitamos asegurarnos de que quienes vienen a

ARTÍCULO DE PORTADA

nuestro país no sean una amenaza. Implementaremos los procedimientos de investigación más estrictos” (Entrevista a Trump, noviembre de 2023).

Comprendiendo las Implicaciones Más Amplias

Es probable que las propuestas de inmigración de Trump tengan implicaciones significativas tanto a nivel nacional como internacional. A nivel nacional, estas políticas podrían aumentar las tensiones entre los gobiernos federales y locales, en particular en las ciudades santuario que se resisten a cooperar con la aplicación de la ley federal de inmigración. A nivel internacional, los controles migratorios más estrictos pueden afectar las relaciones diplomáticas, especialmente con países de América Central y México. Además, las consecuencias económicas podrían ser sustanciales. Mientras que los partidarios argumentan que la reducción de la inmigración ilegal protegerá los empleos y recursos estadounidenses, los críticos advier-

ten que puede afectar a las industrias que dependen de la mano de obra inmigrante no autorizada.

Al examinar el impacto de la mano de obra no autorizada en la economía estadounidense, un informe de Goldman Sachs destaca el complejo papel que desempeñan los trabajadores indocumentados en varios sectores.

El informe sugiere que la mano de obra no autorizada constituye una parte significativa de la fuerza laboral en industrias como la agricultura, construcción y hostelería, donde estos trabajadores a menudo asumen funciones que son difíciles de cubrir únicamente con mano de obra doméstica. Según el análisis, los trabajadores indocumentados contribuyen a la producción económica al mantener ciertas industrias competitivas y precios más bajos para los consumidores.

Prepararse para Posibles Cambios

Estos posibles cambios podrían tener implicaciones significativas

para los inmigrantes y sus comunidades. Será importante que las personas afectadas por estas políticas se mantengan informadas para navegar por el panorama cambiante. A continuación, se presentan algunos pasos y consideraciones clave:

1. Manténgase informado y busque asesoramiento legal

Los inmigrantes indocumentados deben mantenerse informados sobre los cambios de política y buscar asesoramiento legal para comprender sus opciones. Consultar con un abogado de inmigración de buena reputación puede brindar orientación sobre posibles vías para obtener un estatus legal o protección contra la deportación.

2. Conozca sus derechos

Sin importar su estatus migratorio, las personas tienen ciertos derechos bajo la ley estadounidense. Estos incluyen el derecho a permanecer en silencio, derecho a negar el consentimiento para un registro de su hogar sin una orden judicial y dere-

cho a representación legal. Llevar una tarjeta de “conozca sus derechos” puede ser útil durante las interacciones con las fuerzas del orden.

3. Desarrolle un plan de preparación familiar

Las familias deben desarrollar un plan de preparación en caso de detención o deportación. Esto incluye designar a una persona de confianza para que cuide a los niños, reunir documentos importantes y establecer contactos de emergencia.

4. Considere solicitar un estatus legal

Aquellos que sean elegibles para un estatus migratorio legal deben considerar presentar una solicitud lo antes posible. Esto podría incluir explorar opciones como visas basadas en la familia, visas basadas en el empleo u otras protecciones humanitarias, según las circunstancias individuales.

Espere informes continuos en la próxima edición de Tribuna sobre los cambios en las políticas de inmigración.

DANBURY LIBRARY
Since 1869

- RECORDING STUDIO
- MUSEUM PASSES
- EBOOKS & AUDIO BOOKS
- PORTABLE WIFI HOTSPOTS
- CLASSES & EVENTS
- STREAMING MUSIC & MOVIES
- 3D PRINTING
- AND MORE!

Signing up for a library card is

Easy as Pie

170 MAIN STREET DANBURY, CT 06180

MON-FRI 10-8PM
SAT 10-2PM

danburylibrary.org
Danbury Library

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

CT PAID LEAVE

Connecticut Paid Leave Closing in on \$1 Billion in Benefits for CT Workers

By Jessica Vargas | CT Paid Leave Authority

Connecticut's paid leave program is closing in on a major milestone, projected to reach \$1 billion in benefits paid to Connecticut workers since January 2022. "This program connects workers with the resources they need to take some time off work when a difficult life situation happens to themselves or their family that requires extra attention," said Governor Ned Lamont. "Thousands of Connecticut workers have been able to benefit from this program, enabling them to take care of their own health, a newborn, or a sick family member. Programs like Paid Leave are what make Connecticut one of the most family-friendly states in the country."

With an approval rate of 80%, CT Paid Leave benefits are paid to eligible Connecticut workers who need to take time away from work in connection with major life events, with 48.8% of total claims being filed for the individual's own

illness, 12.86% for caregiver leave, 12.86% for pregnancy/childbirth, and 24% for bonding. On average, workers request approximately seven weeks of leave benefits. CT Paid Leave claims come from every city and town in the state. The top five towns with the highest total number of filed claims since program inception are Hartford, Waterbury, New Haven, Bridgeport, and New Britain.

From inception to date, CT Paid Leave has collected over \$1.6 billion in contributions from covered employers across the state, with a fund balance of \$599,912,519 million as of November 30, 2024. Contributions have increased 2.8% quarter over quarter and 3.6% calendar year to date.

Claim volume has increased by 17.09% since 2022 and by 9.06% in the last twelve months. "The year-over-year growth in claim volume demonstrates the importance of this resource to workers and their families", said Erin Choquette, CEO of

the CT Paid Leave Authority. "Educating workers and employers about the program and providing stellar customer service have also contributed to the growth of the program."

Here's what some workers are saying about the Paid Leave program at community events across the state:

Robyn: "As an employer, business owner and recipient of CT Paid Leave, I was so impressed with the customer service, response time and clarity on the process. It was painless and actually enjoyable. Go CT Paid Leave!"

Sofia: "My husband was injured helping a friend. He was out of work for six weeks. We weren't sure what to do but when we were instructed to apply for CT Paid Leave, our initial fear turned to relief. No loss of income and the process was easy. We are grateful."

Megan: "My mom was diagnosed with a glioblastoma in May — a terminal and aggressive brain can-

cer. [Because of CT Paid Leave] I can go spend time the limited time we have together with my mom and not worry about losing my income."

Vidalisse: "In April of 2023, I gave birth to my youngest son...I had a C-section and was allowed proper healing time. In addition, not only was I able to bond with my son, but my son's father was able to be by my side and had an opportunity to bond with his son as well. As parents in the workforce, having financial security while creating our family made the healing/maternity leave enjoyable. Knowing that financial hardship wouldn't be a factor allowed our family to get closer."

For more information about CT Paid Leave and how to apply, please visit www.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 Prestes a Alcançar \$1 Bilhão em Benefícios aos Trabalhadores de CT

O programa de licença remunerada de Connecticut, o CT Paid Leave, está alcançando quase \$1 bilhão em benefícios pagos aos trabalhadores de Connecticut desde janeiro de 2022.

"Esse programa conecta os trabalhadores aos recursos necessários para tirar folga do trabalho quando uma situação de vida complicada ocorre a eles mesmos ou a seus parentes, algo que requer atenção redobrada", disse o Governador Ned Lamont. "Milhares de trabalhadores em Connecticut foram beneficiados por esse programa, permitindo que cuidem de sua própria saúde, de um recém-nascido, ou de um parente adoecido. Programas como o CT Paid Leave são o que tornam Connecti-

cut um dos estados mais favoráveis para famílias no país."

Com uma taxa de aprovação de 80%, os benefícios do CT Paid Leave são pagos a trabalhadores elegíveis de Connecticut que precisam tirar folga do trabalho devido a grandes eventos em suas vidas, com 48,80% das solicitações totais sendo preenchidas para um adoecimento próprio do trabalhador, 12,86% para cuidar de um parente, 12,86% para gravidez/parto, e 24,00% para cuidar de um recém-nascido. Em média, os trabalhadores solicitam aproximadamente 7 semanas de licença. As solicitações do CT Paid Leave vêm de todas as cidades do estado. As 5 maiores cidades com o maior número total de solicitações preenchidas desde a criação do programa são Hartford, Waterbury, New Haven,

Bridgeport e New Britain.

Desde sua criação, o CT Paid Leave coletou mais de \$1,6 bilhões em contribuições dos trabalhadores cobertos em todo o estado, com um saldo de \$599.912.519 milhões a partir de 30 de novembro de 2024. As contribuições aumentaram 2,8% semestre após semestre e 3,6% ano após ano até hoje.

O volume de solicitações aumentou em 17,09% desde 2022 e 9,06% nos últimos doze meses. "O crescimento ano após ano no volume de solicitações demonstra a importância desse recurso para os trabalhadores e suas famílias", diz Erin Choquette, diretora executiva da CT Paid Leave Authority. "Educar os trabalhadores e empregadores sobre o programa e fornecer um excelente atendimento ao

cliente também contribuíram para o crescimento do programa."

Veja o que alguns trabalhadores dizem sobre o programa CT Paid Leave em eventos comunitários de todo o estado:

Robyn: "Como empregadora, dona de empresa e beneficiária do CT Paid Leave, eu fiquei muito impressionada com o serviço ao cliente, tempo de resposta e clareza sobre o processo. Foi tranquilo e, na verdade, divertido. Parabéns, CT Paid Leave!"

Sofia: "Meu marido se lesionou ajudando um amigo. Ficou sem trabalhar por 6 semanas. Não sabíamos o que fazer, mas quando nos aconselharam a pedir o CT Paid Leave, nosso medo se transformou em alívio. Não houve perda de renda e o processo foi bem fácil. Esta-

CT PAID LEAVE

mos gratos.”

Megan: “Minha mãe foi diagnosticada com um glioblastoma em maio — um câncer cerebral terminal e agressivo. [Graças ao CT Paid Leave] Eu pude passar o tempo breve restante que tinha com minha mãe e não me preocupar com a per-

da de renda.”

Vidalisse: “Em abril de 2023, eu tive o meu filho mais novo... Eu passei por uma cesariana e pude tirar o tempo de folga necessário para me recuperar. Além disso, não só fui capaz de cuidar do meu bebê, mas seu pai também pôde passar tempo

ao meu lado e ter a oportunidade de criarmos laços com nosso filho juntos. Como pais trabalhadores, ter uma segurança financeira enquanto formamos uma família fez com que a licença médica/maternidade fosse agradável. Saber que a dificuldade financeira não seria um fator permi-

tiu que nossa família ficasse mais unida.”

Para mais informações sobre o CT Paid Leave e como solicitar, acesse: www.ctpaidleave.org

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

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

CTPaid Leave se Acerca a los Mil Millones de Dólares en Beneficios para Trabajadores de CT

El programa de licencia pagada de Connecticut se acerca a un hito importante, ya que proyecta alcanzar los mil millones de dólares en beneficios pagados a trabajadores de Connecticut desde enero de 2022.

“Este programa conecta a los trabajadores con los recursos que necesitan para tomarse un tiempo libre del trabajo cuando les sucede, a ellos o a su familia, una situación difícil que requiere atención adicional”, dijo el gobernador Ned Lamont. “Miles de trabajadores de Connecticut han podido beneficiarse de este programa, lo que les permite cuidar su propia salud, la de un recién nacido o un familiar enfermo. Programas como la licencia pagada son los que hacen de Connecticut uno de los estados más favorables para la familia en el país”.

Con una tasa de aprobación del 80%, los beneficios de Licencia Pagada de CT se pagan a los trabajadores elegibles de Connecticut que necesitan tomarse un tiempo fuera del trabajo en relación con eventos importantes de la vida, y el 48,80% del total de reclamos se presentan por la propia enfermedad del individuo, el 12,86% por licencia para cuidadores, el 12,86% por embarazo/parto y el 24,00% por vínculos afectivos.

En promedio, los trabajadores solicitan aproximadamente 7 semanas de beneficios de licencia. Los reclamos de Licencia Pagada de CT provienen de todas las ciudades y pueblos del estado. Las 5 ciudades principales con el mayor número total de reclamos presentados desde el inicio del programa

son Hartford, Waterbury, New Haven, Bridgeport y New Britain. Desde el inicio hasta la fecha, CT Paid Leave ha recaudado más de \$1.6 mil millones en contribuciones de los empleadores cubiertos en todo el estado, con un saldo de fondos de \$599,912,519 millones al 30 de noviembre de 2024.

Las contribuciones han aumentado un 2,8% trimestre a trimestre y un 3,6% año calendario hasta la fecha. El volumen de reclamaciones ha aumentado un 17,09% desde 2022 y un 9,06% en los últimos doce meses. “El crecimiento interanual del volumen de reclamaciones demuestra la importancia de este recurso para los trabajadores y sus familias”, dijo Erin Choquette, directora ejecutiva de CT Paid Leave Authority.

“Educar a los trabajadores y empleadores sobre el programa y brindar un servicio al cliente estelar también han contribuido al crecimiento del programa”.

Esto es lo que dicen algunos trabajadores sobre el programa de licencia paga en eventos comunitarios en todo el estado:

Robyn: “Como empleadora, propietaria de una empresa y beneficiaria de CT Paid Leave, me impresionó mucho el servicio al cliente, el tiempo de respuesta y la claridad del proceso. Fue indoloro y realmente agradable. ¡Vamos CT Paid Leave!”

Sofia: “Mi esposo se lesionó mientras ayudaba a un amigo. Estuvo sin trabajo durante 6 semanas. No estábamos seguros de qué hacer, pero cuando nos indicaron que solicitáramos la licencia pagada de CT, nuestro miedo inicial se con-



virtió en alivio. No hubo pérdida de ingresos y el proceso fue fácil. Estamos agradecidos”.

Megan: “A mi mamá le diagnosticaron un glioblastoma en mayo, un cáncer cerebral terminal y agresivo. [Gracias a la licencia pagada de CT] puedo pasar el tiempo limitado que tenemos con mi mamá y no preocuparme por perder mis ingresos”.

Vidalisse: “En abril de 2023 di a luz a mi hijo menor... Tuve una cesárea y me permitieron un tiempo de recuperación adecuado. Además, no solo pude establecer un vínculo con mi hijo, sino que el padre de mi hijo pudo estar a mi lado y tuvo la

oportunidad de establecer un vínculo con su hijo también. Como padres que trabajan, tener seguridad financiera mientras creábamos nuestra familia hizo que la licencia por maternidad/recuperación fuera agradable. Saber que las dificultades económicas no serían un factor permitió que nuestra familia se uniera más”.

Para más información sobre la licencia paga de CT y cómo solicitarla, visite www.ctpaidleave.org

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

OPINION

Danbury's Lack of Fair Share in State Education Funding Hurts Everyone

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

As we start a new year in Danbury, local lawmakers who are up for re-election in 2025 will need to address the potential for significant increases in property taxes. This tax increase is due to a substantial rise in the city's educational budget. At the same time, state lawmakers continue to fall short in ensuring that Danbury receives its full share of state education aid funding.

The state allocates funds for educational assistance to school districts through the Education Cost Sharing Formula (ECS). This formula distributes money to municipalities based on various factors, including

the needs of each city and its ability to fund its public school system.

According to data from the School+State Finance Project (<https://files.schoolstatefinance.org/hubfs/SF101s/Danbury%20School%20Finance%20101.pdf>), since the ECS formula was implemented in 2019, considering what full funding the formula required, the state has underfunded Danbury by over 109 million dollars.

The state's lack of equitable funding significantly contributes to Danbury's current educational funding dilemma. As the city struggles to compensate for this underfunding, it must increase property taxes for

residents, already concerned about the fiscal mismanagement of the school system's auditing practices. In addition, the opening of the new high school on the city's west side will significantly increase the school's budget as school overpopulation and strains on special educational services continue with no end in sight.

Ultimately, the children of Danbury's public school system are the real losers, as recent state assessment data revealed that seven out of ten students in grades three through eight underperformed on English and math tests.

Although the City of Danbury

has a problem with school funding, the priority should shift from local funding to state lawmakers, who continue to fail their constituents regarding the city's receiving its fair share of state funding.

Instead of endlessly self-congratulating themselves for the city receiving one-time sources of state aid, state lawmakers should diminish their love for self-promotion and work during the upcoming General Assembly session to make sure that the ECS formula is adjusted so that cities and towns are fully funded and not placed in a position to raise property taxes or decrease much needed educational services.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

A Falta de Financiamento Educacional Justo do Estado para Danbury Prejudica a Todos

Enquanto começamos um novo ano em Danbury, os legisladores locais concorrendo à reeleição em 2025 precisam abordar os possíveis grandes aumentos em impostos sobre propriedades. Tal acréscimo nos impostos é devido a um aumento considerável no orçamento educacional da cidade. Ao mesmo tempo, os legisladores estaduais seguem falhando em garantir que Danbury receba sua porção integral do financiamento educacional do estado.

O estado aloca fundos de auxílio educacional para os distritos escolares através da Fórmula de Compartilhamento de Custos Educacionais (ECS, sigla em inglês). Tal fórmula distribui dinheiro aos municípios considerando vários fatores, incluindo as necessidades e a capacidade de cada cidade de financiar seu sistema escolar público.

De acordo com dados do Projeto de Finanças Escola+Estado (<https://files.schoolstatefinance.org/hubfs/SF101s/Danbury%20School%20Finance%20101.pdf>), desde a implementação da fórmula ECS em 2019, considerando o financiamen-



to integral exigido pela fórmula, o estado subfinanciou Danbury em mais de 109 milhões de dólares.

A falta de financiamento justo do estado contribui consideravelmente para o atual dilema do financiamento educacional de Danbury. Enquanto a cidade se esforça para compensar a falta de financiamento, ela aumenta os impostos sobre

propriedades para os residentes, já preocupados com a péssima gestão fiscal das práticas fiscais do sistema escolar.

Além disso, a abertura de um novo colégio no lado oeste da cidade aumenta consideravelmente o orçamento escolar, enquanto a superpopulação escolar e os problemas nos serviços de educação especial

seguem firmes sem fim previsto. No fim, as crianças no sistema escolar público de Danbury são as verdadeiras vítimas, pois dados avaliativos estaduais recentes revelaram que sete entre cada dez alunos da terceira à oitava série tiveram baixo desempenho em exames de inglês e matemática.

Embora a cidade de Danbury tenha problemas com o financiamento escolar, a prioridade deve sair do financiamento local e ir para os legisladores estaduais, que seguem falhando os eleitores quanto ao recebimento justo do financiamento estadual à cidade.

Em vez de se parabenizar incansavelmente pela cidade receber fontes de auxílio estadual de uso único, os legisladores estaduais deveriam diminuir seu amor pela autopromoção e se esforçar na próxima sessão da Assembleia Geral para garantir que a fórmula ECS seja ajustada e que as cidades sejam financiadas integralmente para que não sejam obrigadas a aumentar os impostos sobre propriedades ou reduzir seus serviços educacionais extremamente necessários.

OPINIÓN

Ausencia de Financiación Estatal Justa para la Educación en Danbury Perjudica a Todos

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Al comenzar un nuevo año en Danbury, los legisladores locales que se presentarán a la reelección en 2025 deberán abordar la posibilidad de aumentos significativos a los impuestos a la propiedad. Este aumento de impuestos se debe a un aumento sustancial en el presupuesto educativo de la ciudad. Al mismo tiempo, los legisladores estatales siguen sin lograr garantizar que Danbury reciba su parte completa de la financiación de ayuda estatal para la educación.

El estado asigna fondos para asistencia educativa a los distritos escolares a través de la Fórmula de participación en los costos de educación (ECS). Esta fórmula distribuye dinero a los municipios en función de varios factores, inclui-

das las necesidades de cada ciudad y su capacidad para financiar su sistema escolar público. Según datos del Proyecto de Financiamiento de Escuelas y Estados (<https://files.schoolstatefinance.org/hubfs/SF101s/Danbury%20School%20Finance%20101.pdf>), desde que se implementó la fórmula ECS en 2019, considerando el financiamiento total que requería la fórmula, el estado ha subfinanciado a Danbury por más de 109 millones de dólares. La falta de financiamiento equitativo del estado contribuye significativamente al dilema actual de financiamiento educativo de Danbury. Mientras la ciudad lucha por compensar este déficit de financiamiento, debe aumentar los impuestos a la propiedad de los resi-

dentos, quienes ya están preocupados por la mala administración fiscal de las prácticas de auditoría del sistema escolar. Además, la apertura de la nueva escuela secundaria en el lado oeste de la ciudad aumentará significativamente el presupuesto de la escuela, ya que la sobrepoblación escolar y las presiones sobre los servicios educativos especiales continúan sin un final a la vista. En definitiva, los verdaderos perdedores son los niños del sistema de escuelas públicas de Danbury, ya que los datos de evaluación estatales recientes revelaron que siete de cada diez estudiantes de tercero a octavo grado obtuvieron malos resultados en las pruebas de inglés y matemáticas.

Aunque la ciudad de Danbury tiene un problema con la financia-

ción de las escuelas, la prioridad debería pasar de la financiación local a los legisladores estatales, que siguen fallando a sus electores en lo que respecta a que la ciudad reciba su parte justa de la financiación estatal.

En lugar de felicitarlos sin cesar porque la ciudad reciba fuentes de ayuda estatal únicas, los legisladores estatales deberían disminuir su amor por la autopromoción y trabajar durante la próxima sesión de la Asamblea General para asegurarse de que la fórmula ECS se ajuste de modo que las ciudades y los pueblos estén completamente financiados y no se les coloque en una posición de aumentar los impuestos a la propiedad o reducir los servicios educativos tan necesarios.



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.



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 o llame a la línea gratis: 1-888-99CTMFP (1-888-992-8637).

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

SMALL BUSINESSES

Setting Your Small Business Up for Success in the New Year

By David Rich | SCORE Western Connecticut Mentor

The New Year is a time for fresh starts and ambitious goals, making it the perfect opportunity for small business owners to reflect on the past and plan for the future. With thoughtful preparation, you can set your business up for a successful and productive year ahead. Here are some practical strategies to help your small business thrive over the coming year.

Goal Setting and Strategic Planning

Start the year by setting clear, achievable goals. Use the SMART method — Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-bound — to define objectives that will drive your business forward. Break these goals into smaller milestones to track progress throughout the year. A strategic plan outlining how to achieve these goals will keep you focused and on track.

Review Finances and Set a Budget

Look closely at your business's financial performance over the past year. Identify strengths, weaknesses, and areas for improvement. Use this analysis to set a realistic budget for the new year. Prioritize investments in growth opportunities while keeping a close eye on expenses. Consider consulting with a SCORE mentor to gain insights into financial management and planning.

Refresh Your Marketing Strategy

The New Year is an excellent time to revamp your marketing efforts. Evaluate the effectiveness of your current strategies and explore new opportunities to engage with customers. This might include trying out new social media platforms, launching a loyalty program, or creating fresh content for

your website. Seasonal promotions and personalized messaging can help you connect with your audience and boost sales.

Invest in Employee Development

Your team plays a crucial role in your business's success. Take time to review employee performance, recognize achievements, and provide constructive feedback. Consider offering training opportunities or team-building activities to strengthen skills and morale. A motivated and well-equipped team will help your business achieve its goals in the year ahead.

Leverage SCORE Resources

You don't have to navigate the New Year's challenges alone. SCORE Western Connecticut offers free, confidential mentoring to help small business owners achieve their goals. Whether you need guidance

on financial planning, marketing strategies, or team management, SCORE's experienced mentors are here to support you. Our workshops and resources provide practical tools to help you grow and succeed.

Plan for Long-Term Success

The New Year isn't just about setting short-term goals—it's also an opportunity to lay the foundation for long-term success. Regularly revisit your goals and adjust your strategies as needed. You can position your business for sustained growth and resilience by staying adaptable and proactive.

For free and confidential advice from a certified SCORE mentor, visit www.score.org or call 203-794-1404. With a clear plan and the right support, your small business can take advantage of the opportunities the New Year brings.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Preparando Sua Pequena Empresa para o Sucesso no Ano Novo

O Ano Novo é um momento de novos começos e planos ambiciosos, a oportunidade perfeita para donos de pequenas empresas refletir sobre o passado e planejar para o futuro. Com um bom planejamento, você pode preparar sua empresa para um ano novo produtivo e exitoso. Aqui vão algumas estratégias práticas para ajudar sua pequena empresa a prosperar no ano novo.

Definição de Metas e Planejamento Estratégico

Comece o ano definindo metas claras e alcançáveis. Utilize o método de metas SMART — Específicas, Medíveis, Alcançáveis, Relevantes, e Temporais — para definir objetivos que ajudarão sua empresa. Separe esses objetivos em metas pequenas para acompanhar seu

progresso durante o ano. Um bom planejamento estratégico de como alcançar essas metas lhe manterá focado e alinhado.

Revise suas Finanças e Defina um Orçamento

Analise cuidadosamente o desempenho financeiro de sua empresa nesse último ano. Identifique pontos fortes, pontos fracos, e o que pode ser melhorado. Utilize essa análise para definir um orçamento realístico para o ano novo. Priorize o investimento em oportunidades de crescimento e fique de olho nos seus gastos. Considere consultar um mentor da SCORE para obter dicas de gestão e planejamento financeiro.

Renove sua Estratégia de Marketing

O Ano Novo é um momento excelente para renovar seu marketing. Analise a efetividade de suas estratégias atuais e explore novas oportunidades para atrair clientes. Isso inclui experimentar novas plataformas de rede social, lançar programas de fidelidade, ou criar conteúdo novo para seu site. As promoções sazonais e as mensagens individualizadas podem lhe ajudar a se conectar com seu público e a melhorar suas vendas.

Invista no Desenvolvimento dos Funcionários

Sua equipe tem um papel vital no sucesso de sua empresa. Analise cuidadosamente o desempenho de seus funcionários, reconheça suas conquistas e forneça comentários construtivos. Considere oferecer oportunidades de treino ou atividades de desenvolvimento de equi-

pe para fortalecer suas habilidades e a motivação. Uma equipe bem motivada e bem equipada ajudará sua empresa a atingir suas metas no próximo ano.

Utilize os Recursos da SCORE

Você não precisa explorar os desafios do Ano Novo sozinho. A SCORE Western Connecticut oferece consultoria gratuita e confidencial para ajudar os donos de pequenas empresas a atingir suas metas. Se você precisa de dicas de planejamento financeiro, estratégias de marketing, ou gestão de equipe, os mentores experientes da SCORE estão aqui para ajudar. Nossas palestras e recursos fornecem ferramentas práticas para lhe ajudar a crescer e a ter sucesso.

Planeje para o Sucesso a

PEQUENAS EMPRESAS

Longo Prazo

O Ano Novo não se trata apenas de definir metas a curto prazo—também é uma oportunidade de formar uma base para o sucesso a lon-

go prazo. Revise regularmente suas metas e ajuste suas estratégias se necessário. Você pode preparar sua empresa para o crescimento estável e para a resiliência permanecendo

flexível e proativo.

Para obter consultoria gratuita e confidencial de um mentor certificado da SCORE, acesse www.score.org.

score.org ou ligue para 203-794-1404. Com um plano claro e o apoio certo, sua pequena empresa pode aproveitar as oportunidades trazidas pelo Ano Novo.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Cómo Preparar su Pequeña Empresa para el Éxito en el Nuevo Año

El año nuevo es un momento para nuevos comienzos y metas ambiciosas, lo que lo convierte en la oportunidad perfecta para que los propietarios de pequeñas empresas reflexionen sobre el pasado y planifiquen el futuro. Con una preparación cuidadosa, puede preparar su empresa para un año exitoso y productivo. Aquí hay algunas estrategias prácticas para ayudar a que su pequeña empresa prospere en el próximo año.

Establecimiento de Objetivos y Planificación Estratégica

Comience el año estableciendo objetivos claros y alcanzables. Utilice el método SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y limitado en el tiempo) para definir los objetivos que impulsarán su empresa hacia adelante. Divida estos objetivos en hitos más pequeños para realizar un seguimiento del progreso durante todo el año. Un plan estratégico que describa cómo lograr estos objetivos lo mantendrá enfocado y encaminado.

Revise las Finanzas y Establezca un Presupuesto

Observe detenidamente el desempeño financiero de su empresa durante el año pasado. Identifique las fortalezas, debilidades y áreas de mejora. Utilice este análisis para establecer un presupuesto realista para el nuevo año. Priorice las inversiones en oportunidades de crecimiento y controle de cerca los gastos. Considere consultar con un mentor de SCORE para obtener información sobre la gestión y planificación financiera.

Actualice su Estrategia de Marketing

El año nuevo es un momento excelente para renovar sus esfuerzos



de marketing. Evalúe la eficacia de sus estrategias actuales y explore nuevas oportunidades para interactuar con los clientes. Esto puede incluir probar nuevas plataformas de redes sociales, lanzar un programa de fidelización o crear contenido nuevo para su sitio web. Las promociones de temporada y los mensajes personalizados pueden ayudarlo a conectarse con su audiencia e impulsar las ventas.

Invierta en el Desarrollo de los Empleados

Su equipo juega un papel crucial en el éxito de su negocio. Tómese el tiempo para revisar el desempeño de los empleados, reconocer sus logros y brindar comentarios constructivos. Considere ofrecer oportunidades de capacitación o activi-

dades de formación de equipos para fortalecer las habilidades y la moral. Un equipo motivado y bien equipado ayudará a su empresa a lograr sus objetivos en el próximo año.

Aproveche los Recursos de SCORE

No tiene que enfrentar los desafíos de Año Nuevo solo. SCORE Western Connecticut ofrece tutoría gratuita y confidencial para ayudar a los propietarios de pequeñas empresas a lograr sus objetivos. Ya sea que necesite orientación sobre planificación financiera, estrategias de marketing o gestión de equipos, los mentores experimentados de SCORE están aquí para ayudarlo. Nuestros talleres y recursos brindan herramientas prácticas para ayudarlo a crecer y tener éxito.

Planifique para el Éxito a Largo Plazo

El Año Nuevo no se trata solo de establecer objetivos a corto plazo, también es una oportunidad para sentar las bases para el éxito a largo plazo.

Revise periódicamente sus objetivos y ajuste sus estrategias según sea necesario. Puede posicionar su negocio para un crecimiento sostenido y resiliencia manteniéndose adaptable y proactivo.

Para obtener asesoramiento gratuito y confidencial de un mentor certificado de SCORE, visite www.score.org o llame al 203-794-1404. Con un plan claro y el apoyo adecuado, su pequeña empresa puede aprovechar las oportunidades que trae el Año Nuevo.

NEWS

Gov. Lamont Announces Erasure of \$30 Million in Medical Debt for Connecticut Residents

By Tribuna Staff

In a groundbreaking initiative, Governor Ned Lamont has announced that nearly 23,000 Connecticut residents will have their medical debt erased in a major effort to alleviate financial burdens on those least able to pay. This relief comes under the first round of a new partnership between the state and the national nonprofit organization, Undue Medical Debt. Beginning on December 23, 2024, affected residents will receive letters notifying them of their debt eradication.

The initiative leverages public investments to negotiate with hospitals and providers, targeting medical debt portfolios for individuals whose income is at or below 400%

of the federal poverty level, or whose medical debt is 5% or more of their income. Currently, the federal poverty level is defined as an annual income at or below \$31,200 for a family of four.

The Lamont administration has invested approximately \$100,000 from the state's allocation of the American Rescue Plan Act (ARPA) funding. Undue Medical Debt utilized these funds to negotiate with a secondary market partner and a national provider, successfully acquiring \$30 million in qualifying medical debt for Connecticut residents.

Governor Lamont expressed his commitment to continuing this partnership, with \$6.5 million of ARPA

funding allocated for further rounds of debt elimination. "Medical debt often strikes at a vulnerable time, posing long-lasting impacts on individuals' lives," Governor Lamont stated. "This initiative will ease the emotional and financial strain for those in need, providing relief to thousands of residents."

Allison Sesso, CEO and president of Undue Medical Debt, praised the state's investment and highlighted the importance of this relief arriving during the holiday season. Sesso also acknowledged the broader legislative efforts to prevent medical debts from affecting credit scores, ensuring that financial burdens do not deter essen-

tial medical care.

In support of these efforts, Governor Lamont recently signed a law prohibiting healthcare providers and hospitals from reporting medical debt to credit rating agencies, which took effect on July 1, 2024. This legislation aims to protect patients from credit score impacts due to medical debt, encouraging them to seek necessary medical treatment without fear of financial repercussions.

Through these initiatives, Connecticut is paving the way to provide financial relief and protect the well-being of its residents, addressing the pressing issue of medical debt head-on.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Gov. Lamont Anuncia Perdão de \$30 Milhões em Dívidas Médicas aos Residentes de Connecticut

Numa iniciativa revolucionária, o Governador Ned Lamont anunciou que quase 23.000 residentes de Connecticut terão suas dívidas médicas perdoadas numa grande medida para aliviar os problemas financeiros daqueles menos capacitados a pagar. Esse alívio virá na primeira série de novas parcerias entre o estado e a organização sem fins lucrativos nacional, a Undue Medical Debt. A partir de 23 de dezembro de 2024, os residentes impactados receberão cartas os notificando do perdão de suas dívidas.

A iniciativa utiliza investimentos públicos para negociar o perdão das dívidas com os hospitais e as provedoras médicas, visando ajudar indivíduos com históricos de dívidas médicas cuja renda é de 400% ou abaixo do nível federal de pobreza, ou cujas dívidas médicas são de 5% ou acima de sua renda familiar. Atualmente, o nível federal de pobreza está definido como uma renda anual de \$31.200 ou abaixo para uma família de quatro.

A administração Lamont inves-



tiu aproximadamente \$100.000 da porção estadual do financiamento da Lei do Plano de Resgate Americano (ARPA). A Undue Medical Debt utilizou esses fundos para negociar com uma parceira de mercado secundária e uma provedora nacional, adquirindo com sucesso \$30 milhões para o perdão de dívidas médicas elegíveis aos residentes de Connecticut. O Governador Lamont expressou seu comprometimento a manter essa parceria, alocando

\$6,5 milhões do financiamento da Lei ARPA para mais séries de perdão de dívidas. "Dívidas médicas geralmente vêm em tempos de vulnerabilidade, causando impactos duradouros nas vidas das pessoas," declarou o Governador Lamont. "Essa iniciativa reduzirá o impacto emocional e financeiro nos mais necessitados, fornecendo alívio a milhares de residentes".

Allison Sesso, diretora executiva e Presidente da Undue Medi-

cal Debt, elogiou o investimento do estado e destacou a importância desse alívio durante a temporada de festas de fim de ano. Sesso também reconheceu medidas legislativas mais abrangentes para evitar que as dívidas médicas afetem as pontuações de crédito, garantindo que problemas financeiros não afetem os cuidados médicos básicos.

Apoiando essas medidas, o Governador Lamont recentemente aprovou uma lei proibindo as provedoras médicas e os hospitais de denunciar as dívidas médicas às agências de avaliação de crédito, entrando em vigor a partir de 1 de julho de 2024. Essa lei visa proteger os pacientes de impactos nas pontuações de crédito causados pelas dívidas médicas, incentivando que busquem o tratamento médico necessário sem medo de repercussões financeiras.

Através dessas iniciativas, Connecticut traça o caminho para fornecer alívio financeiro e proteger o bem-estar dos residentes, enfrentando diretamente o problema imediato das dívidas médicas.

NOTICIAS

Lamont Anuncia Cancelación de \$30 Millones en Deuda Médica para Residentes de Connecticut

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

En una iniciativa innovadora, el gobernador Ned Lamont ha anunciado que casi 23.000 residentes de Connecticut verán cancelada su deuda médica en un esfuerzo importante por aliviar las cargas financieras de aquellos que menos pueden pagar. Este alivio se produce en el marco de la primera ronda de una nueva asociación entre el estado y la organización nacional sin fines de lucro Undue Medical Debt. A partir del 23 de diciembre de 2024, los residentes afectados recibirán cartas notificándoles la cancelación de su deuda.

La iniciativa aprovecha las inversiones públicas para negociar con hospitales y proveedores, apuntando a las carteras de deuda médica para personas cuyos ingresos sean

iguales o inferiores al 400% del nivel federal de pobreza, o cuya deuda médica sea del 5% o más de sus ingresos. Actualmente, el nivel federal de pobreza se define como un ingreso anual igual o inferior a \$31.200 para una familia de cuatro. La administración de Lamont ha invertido aproximadamente \$100,000 de la asignación estatal de fondos de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA). Undue Medical Debt utilizó estos fondos para negociar con un socio del mercado secundario y un proveedor nacional, logrando adquirir con éxito \$30 millones en deuda médica calificada para los residentes de Connecticut. El gobernador Lamont expresó su compromiso de continuar con esta asociación, con \$6.5 millones

de fondos ARPA asignados para nuevas rondas de eliminación de deuda. “La deuda médica a menudo ataca en un momento vulnerable, lo que plantea impactos duraderos en las vidas de las personas”, afirmó el gobernador Lamont. “Esta iniciativa aliviará la tensión emocional y financiera de los necesitados, brindando alivio a miles de residentes”.

Allison Sesso, directora ejecutiva y presidenta de Undue Medical Debt, elogió la inversión del estado y destacó la importancia de que este alivio llegue durante la temporada navideña. Sesso también reconoció los esfuerzos legislativos más amplios para evitar que las deudas médicas afecten las calificaciones crediticias, asegurando que las cargas financieras no disuadan la

atención médica esencial. En apoyo a estos esfuerzos, el gobernador Lamont firmó recientemente una ley que prohíbe a los proveedores de atención médica y hospitales informar sobre las deudas médicas a las agencias de calificación crediticia, que entró en vigencia el 1 de julio de 2024. Esta legislación tiene como objetivo proteger a los pacientes de los impactos en la calificación crediticia debido a las deudas médicas, alentándolos a buscar el tratamiento médico necesario sin temor a repercusiones financieras.

A través de estas iniciativas, Connecticut está allanando el camino para brindar alivio financiero y proteger el bienestar de sus residentes, abordando de frente el problema urgente de la deuda médica.

THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION

JUNTOS PODEMOS!

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

SEJA UM VOLUNTARIO

APOIE NOSSO TRABALHO

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
www.thenewamericandreamfoundation.org

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


 ASISTENCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA INMIGRANTES



THE NEW
AMERICAN DREAM
CENTER

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

LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA



(475) 296-3559

LÍNEA DIRECTA DE CITAS BILINGÜE LAS 24 HORAS
www.thenewamericandreamfoundation.org

GET SMART - PASS IT ON!

Online Shopping Is Convenient, But Watch Out for Scammers this Holiday Season

By Catherine Blinder | CTDCP

In December, e-commerce sales skyrocket as consumers purchase their holiday gifts.

Last year, the Federal Trade Commission (FTC) reported more than 368,000 fraud complaints related to online shopping, the second most common fraud complaint in the United States. One in four Americans reported losing money to a scam, with an average loss of \$500.

As cybercrimes become more sophisticated and harder to spot, it is more important than ever to be a smart and protected shopper this holiday season.

Some safety tips to follow while you shop online:

- Review return policies: Read the site's return or exchange policy, as major retailers like Amazon and Target are tightening their policies due to increased return fraud.

- Don't fall for good deals: Pop-up ads may appear for popular products at suspiciously good prices. If a deal seems too good to be true, it probably is. Don't click on suspicious ads.

- Watch out for fraudulent products: Unknown sites will try to sell knock-off products or counterfeit toys, which are often mislabeled and contain small parts and/or toxins. Only shop with trusted retailers.

- Check the URL: Look to see if the website starts with "https." The S means the site is secure.

SCAM ALERT

What it is: Charity Scams

How it works: During the holiday season, scammers increasingly pose as legitimate charities soliciting donations. These scammers disguise their identity to pressure you to quickly donate to their fraudulent organization via cash, gift card, money wire, or by any other suspicious method.

How to protect yourself:

Always check and verify the authenticity of a charity solicitation by conducting independent research about the organization. Ask soliciting callers about their registration, document every donation, and never pay by cash, gift card, or money

wire.

Check the grammar throughout the website. Use Google's Safe Browsing Tool to ensure that the website is safe.

- Read the reviews

- Use a credit card: Credit cards offer more protection than debit cards. Under federal law, you can dispute unauthorized charges made on your credit card. Avoid apps like PayPal, Venmo, and Zelle for online payments. Only use this method with people you know and trust.

- Shop locally: Shopping locally can prevent you from becoming the victim of an online scam.

What to do if you're a victim of an online scam:

1. Report the scam as soon as possible to DCP, the Federal Trade Commission, and your local police department.

2. Contact your bank or credit card issuer to dispute charges. They may be able to cancel the charge.

3. Change your passwords for all your online accounts.

Watch out for Smishing

Smishing attempts are when

scammers send text messages pretending to be a delivery service to trick recipients into entering personal information.

As you wait for your packages to be delivered, you may receive a text message that appears to be from USPS or FedEx stating, "Your package has been delayed; confirm your ZIP code through the link."

If you receive a message like this, do not click the link, use the "Report Junk" feature, and block the number.

If you sent or are expecting a package and are still unsure, call the delivery service's customer service number.

Remember, you will only get text updates about your package if you opt-in to receive them.

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.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

As Compras Online São Práticas, Mas Cuidado com os Golpes Nesses Feriados

Em dezembro, as vendas do comércio eletrônico disparam quando os clientes pedem seus presentes para os feriados.

Porém, no último ano, a Comissão Federal de Comércio (FTC, sigla em inglês) relatou mais de 368.000 denúncias de golpes relacionados às compras online, a segunda denúncia de golpe mais comum nos Estados Unidos. Um em cada quatro americanos relatou perder dinheiro para um golpe, com uma perda média de \$500.

Na medida em que os crimes virtuais se tornam mais sofisticados e difíceis de identificar, é mais importante do que nunca ser um com-

prador inteligente e prevenido na época dos feriados.

Aqui vão algumas dicas para lhe ajudar a comprar online com segurança:

- Veja as políticas de devolução: Leia a política de devolução ou troca do site, pois grandes varejistas como a Amazon e a Target estão reforçando suas políticas devido ao aumento de golpes de devolução.

- Não caia em ofertas boas demais: Você pode ver alguns anúncios de produtos populares com preços misteriosamente bons. Se uma oferta parece boa demais para ser verdade, talvez seja. Não clique em anúncios suspeitos.

- Cuidado com produtos falsos:

Sites desconhecidos tentarão vender produtos ou brinquedos falsificados, que geralmente estão erroneamente identificados ou possuem pequenas partes danificadas e/ou toxinas. Compre apenas de vendedores confiáveis.

- Verifique o endereço URL: Veja se o site começa com "https." Esse S no final é um sinal de que o site é seguro.

ALERTA DE GOLPE

O que é: Golpe de caridade

Como funciona: Na temporada dos feriados, os golpistas se apresentam cada vez mais como instituições de caridade legítimas pedindo doações.

Esses golpistas disfarçam sua identidade para lhe pressionar a doar rapidamente a uma organização falsa em dinheiro, vale presente, transferência bancária, ou qualquer outro meio de pagamento suspeito.

Como se proteger:

Sempre verifique a autenticidade do pedido de uma caridade realizando uma busca rápida sobre a organização.

Pergunte à pessoa que está solicitando dinheiro sobre seu registro, documento toda doação, e nunca pague em dinheiro, vale presente, ou transferência bancária. Verifique a gramática do site para identificar erros. Utilize a Ferramenta de Navegação Seguro do Google para

SEJA INTELIGENTE, PASSE ADIANTE

garantir que o site seja seguro.

- Leia as avaliações
- Use um cartão de crédito: Os cartões de crédito fornecem mais proteção que os cartões de débito. Por lei federal, você pode contestar cobranças indevidas ao seu cartão de crédito. Evite aplicativos como PayPal, Venmo e Zelle para realizar pagamentos online. Apenas utilize esses métodos com pessoas conhecidas e de confiança.
- Compre em sua cidade: Comprar em sua cidade pode lhe prevenir de se tornar uma vítima de um golpe online.

O que fazer caso você seja vítima de um golpe online:

1. Denuncie o golpe assim que possível ao Departamento de Proteção ao Consumidor (DCP), à Comissão Federal de Comércio (FTC), e à sua delegacia de polícia local.
 2. Fale com seu banco ou com a emissora de seu cartão de crédito para contestar a compra. Eles podem reverter a cobrança.
 3. Mude suas senhas em todas as suas contas online.
- Cuidado com os Golpes de Smishing

Os Golpes de Smishing se tratam de quando os golpistas enviam mensagens de texto fingindo ser um serviço de entrega para levar os clientes a passar suas informações pessoais.

Enquanto você espera que seu pacote seja entregue, você pode receber uma mensagem de texto aparentemente do USPS ou do FedEx declarando, “Seu pacote sofreu um atraso; confirme seu código postal através do link.”

Se você receber uma mensagem assim, não clique no link, utilize a função de “Denunciar Lixo

Eletrônico ou SPAM,” e bloqueie o número. Se você enviou ou está esperando um pacote e está em dúvida, ligue para o número do serviço ao cliente da entregadora.

Lembre-se, você só receberá mensagens de notícias sobre seu pacote se você ativar essa opção.

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

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Comprar en Línea Es Conveniente, pero Tenga Cuidado con los Estafadores este Fin de Año

En diciembre, las ventas de comercio electrónico se dispararon a medida que los consumidores compran sus regalos navideños.

Pero el año pasado, la Comisión Federal de Comercio (FTC) informó más de 368.000 denuncias de fraude relacionadas con las compras en línea, la segunda denuncia de fraude más común en EE.UU. Uno de cada cuatro estadounidenses informó haber perdido dinero debido a una estafa, con una pérdida promedio de \$500.

A medida que los delitos cibernéticos se vuelven más sofisticados y difíciles de detectar, es más importante que nunca ser un comprador inteligente y protegido en esta temporada festiva.

Aquí hay algunos consejos de seguridad mientras compra en línea:

- Revise las políticas de devolución: Lea la política de devolución o cambio del sitio, ya que los principales minoristas como Amazon y Target están endureciendo sus políticas debido al aumento del fraude de devoluciones.
- No se deje engañar por las buenas ofertas: pueden aparecer anuncios emergentes de productos populares a precios sospechosamente buenos. Si una oferta parece demasiado buena para ser verdad, probablemente lo sea. No haga clic en anuncios sospechosos.
- Tenga cuidado con los productos fraudulentos: los sitios descono-

“A medida que los delitos cibernéticos se vuelven más sofisticados y difíciles de detectar, es más importante que nunca ser un comprador inteligente y protegido en esta temporada festiva.”

cidos intentarán vender productos de imitación o juguetes falsificados, que a menudo están mal etiquetados y contienen piezas pequeñas o toxinas. Compre solo en minoristas confiables.

- Verifique la URL: verifique si el sitio web comienza con “https”. La S significa que el sitio es seguro.

ALERTA DE ESTAFA

De qué se trata: Estafas de caridades

Cómo funciona: durante la temporada navideña, los estafadores se hacen pasar cada vez más por organizaciones benéficas legítimas que solicitan donaciones. Estos estafadores disfrazan su identidad para presionarlo a donar rápidamente a su organización fraudulenta en efectivo, tarjeta de regalo, transferencia bancaria o cualquier otro método sospechoso.

Cómo protegerse:

Siempre verifique la autenticidad de una solicitud de caridad realizando una investigación independiente sobre la organización.

Pregunte a las personas que llaman sobre su registro, documente cada donación y nunca pague en efectivo, tarjeta de regalo o transferencia bancaria.

Verifique la gramática en todo el sitio web. Utilice la herramienta de navegación segura de Google para asegurarse de que el sitio web sea seguro.

- Lea las reseñas
- Utilice una tarjeta de crédito: las tarjetas de crédito ofrecen más protección que las tarjetas de débito. Según la ley federal, puede disputar cargos no autorizados en su tarjeta de crédito. Evite aplicaciones como PayPal, Venmo y Zelle para pagos en línea. Utilice este método solo con personas que conozca y en las que confíe.
- Compre en su localidad: comprar en su localidad puede evitar que se convierta en víctima de una estafa en línea.

Qué hacer si es víctima de una estafa en línea:

1. Denuncie la estafa lo antes posible al DCP, la Comisión Federal de Comercio y el departamento de

policía local.

2. Póngase en contacto con su banco o con el emisor de su tarjeta de crédito para disputar los cargos. Es posible que puedan cancelar el cargo.

3. Cambie las contraseñas de todas sus cuentas en línea.

Tenga cuidado con el smishing

Los intentos de smishing son cuando los estafadores envían mensajes de texto haciéndose pasar por un servicio de entrega para engañar a los destinatarios para que ingresen información personal. Mientras espera que le entreguen sus paquetes, puede recibir un mensaje de texto que parece ser de USPS o FedEx que dice: “Su paquete se ha retrasado; confirme su código postal a través del enlace”.

Si recibe un mensaje como este, no haga clic en el enlace, utilice la función “Reportar correo basura” y bloquee el número. Si envió o está esperando un paquete y aún no está seguro, llame al número de atención al cliente del servicio de entrega.

Recuerde que solo recibirá actualizaciones por mensaje de texto sobre su paquete si opta por recibirlas.

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.

CT Paid Leave dá a você tempo para criar vínculos

Receber um novo bebê é uma ocasião alegre. Ninguém deveria ter que escolher entre reservar um tempo para criar vínculos e pagar suas contas.

Saiba mais ou inscreva-se em 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
MD | Brigette Vanegas
PA-C |
| Poonam Bherwani
MD | Susan "Sue"
DeMelis-Turotsy
PA-C |
| Pushpa Mani
MD | Ashlee Mattutini
APRN |
| Krishanthi Satchi
MD | Navadi Nieves
APRN |
| Nicholas Tzakas
MD | Lisa Boulé
APRN, CPNP, IBCLC |
| Maryam Azizi
MD | Allison Stowell
MS, RD, CDN |
| Aparna Madisetty
MD | Alpha B. Journal
PA-C |
| Dayna Nethercott
PA-C | Paola Jackson
APRN |

We offer extended hours!

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



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

We speak Spanish & Portuguese!

GET YOUR MEATS
and your Sweets

ORDER DELIVERY THROUGH
GRUBHUB

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

PADAMINAS
Brazilian Bakery & Buffet

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

DELIVERY AVAILABLE (\$15 MINIMUM)

PADAMINASBAKERYBUFFETBBQ

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

HELP PAYING YOUR HEATING BILL

Did you know Connecticut offers help to those struggling to pay their heating bills?
ELECTRIC, GAS, OIL WE CAN HELP!

APPLY TODAY

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

Visit www.CT.Gov/StayWarm or **ACT NOW**
Call 2-1-1 or
Text CTWarm to 898211
Scan the QR Code

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

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



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.





ASISTENCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA INMIGRANTES



THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA



(475) 296-3559

LÍNEA DIRECTA DE CITAS BILINGÜE LAS 24 HORAS

www.thenewamericandreamfoundation.org



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 o **ACTUAR AHORA**

Llame al 2-1-1 o

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.

EXPAND YOUR REACH

ADVERTISE WITH US!



Tribuna

NEWSPAPER • JORNAL • PERIÓDICO

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

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

FREE



Recycle information!
After reading the
paper pass it on.

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

CHILDREN AND SOCIAL MEDIA

Helping Children Develop Healthy Device and Media Habits

By StatePoint

What are TikTok’s privacy settings? Can parents control what advertising their children see on Facebook? How do parents limit the amount of time their children spend on Instagram?

A new parental tool, the Glossary of Digital Media Platforms, offers some answers to these questions. The glossary will be especially handy for parents of children trying out new phones or other tech-related holiday gifts. The American Academy of Pediatrics Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health developed the free resource, which contains detailed information on popular digital platforms, including Apple, Discord, Facebook, Instagram, Pinterest, Snapchat, TikTok and X, with more to come.

“Parenting around media can be so challenging,” said Jenny Radesky, MD, FAAP, co-medical director of the Center of Excellence. “Figuring out what apps and settings are

best for your family is an important part of the conversation. At the center, we created the Glossary of Digital Media Platforms to make it a little easier for parents to learn about each app and figure out what settings and tools exist to keep their kid safe while connecting online.”

Users click on a platform to learn about its default and customizable safety settings, messaging and friending controls, screen-time management settings, parental controls, and more. Parents aren’t the only ones looking for assistance when it comes to the online world. Pediatric providers, teachers, and others who work with children and teens can introduce the glossary briefly during clinic visits, back-to-school nights, in newsletters or other communications, and encourage families to have conversations about safe and balanced relationships with social media. The tool can also facilitate conversations on concepts like private versus public accounts, time limits, and how to block or fil-

ter upsetting content.

Here are some examples of how the glossary can be used:

- If children have iPhones, parents can learn more about the Family Sharing feature, which includes settings to limit whom a child can contact, downtime/do-not-disturb settings, and the Ask To Buy option that requires a parent to approve purchases.

- If social media and notifications are distracting teens at night, families can use the glossary to look up apps and how to silence notifications or activate other nighttime settings.

- For teens who are stressed out by negative content on social media feeds, the glossary contains information on tools to curate feeds and block and filter content.

- If a child’s school has a phone policy, families can look up device or app settings to silence distracting apps during school hours.

The glossary joins a roster of resources available at the Center

of Excellence on Social Media and Youth Mental Health, which includes conversation starters for parents concerned about how their children are using social media. The center’s activity cards can help young children build healthy relationships with media and their devices before they grow into teens and young adults.

Megan Moreno MD, MEd, MPH, FAAP, co-medical director of the Center of Excellence, urges parents and other adults to avoid taking a doom-and-gloom approach when talking about the sometimes-dangerous social media landscape with kids.

“We can give ourselves grace for these initial reactions of worry and fear, but we have a choice to make on what we want our reaction to be going forward,” Dr. Moreno said. “We can choose open-mindedness. We can choose curiosity. We can choose evidence over hype, and we can stay centered on our children and families.”

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Ajudando Seus Filhos a Desenvolver o Uso Saudável dos Eletrônicos e das Redes Sociais

Quais são as opções de privacidade do TikTok? Os pais podem controlar quais anúncios seus filhos veem no Facebook? Como podem limitar o tempo que seus filhos passam no Instagram?

Uma nova ferramenta para os pais, o Glossário das Plataformas de Mídias Digitais, oferece as respostas e será útil para os pais de crianças com novos celulares ou outros eletrônicos como presente dos feriados. O Centro de Excelência em Redes Sociais e Saúde Mental Infantil da Academia Americana de Pediatria desenvolveu esse recurso gratuito, que contém informações detalhadas sobre as plataformas digitais populares, incluindo Apple, Discord, Facebook, Instagram,

Pinterest, Snapchat, TikTok e X, e outras serão inclusas no futuro.

“Cuidar de seus filhos nas redes sociais pode ser bem difícil,” disse Jenny Radesky, MD, FAAP, vice-médica diretora do Centro de Excelência. “Saber quais aplicativos e configurações melhor atendem à sua família é uma parte importante da conversa. No centro, criamos o Glossário das Plataformas de Mídias Digitais para facilitar que os pais entendam cada aplicativo e descubram quais configurações e ferramentas existem para proteger seus filhos online.”

Os usuários clicam numa plataforma para saber quais são as configurações de segurança padrão e as que podem ser ajustadas; as configurações de controle de amizade e

envio de mensagens; as configurações de tempo de tela; as configurações de controle dos pais e outras.

Os pais não são os únicos procurando ajuda com o mundo online. Pediatras, professores e outros que trabalham com crianças e adolescentes podem apresentar o glossário brevemente durante as consultas, noites de volta às aulas, em jornais ou outros meios de comunicação para incentivar as famílias a conversar sobre o uso seguro e razoável das redes sociais.

A ferramenta também pode facilitar conversas sobre conceitos como contas privadas e contas públicas, limites de tempo de tela e como bloquear ou filtrar conteúdos incômodos.

Aqui vão alguns exemplos de

como o glossário pode ser usado:

- Caso as crianças tenham iPhones, os pais podem conhecer a função de Compartilhamento Familiar, que inclui opções para limitar com quem uma criança pode conversar, opções de tempo de tela/não-perturbe e a opção Pedir para Comprar, que requer que o pai aprove suas compras.

- Caso as redes sociais e as notificações distraiam os adolescentes à noite, as famílias podem buscar aplicativos para silenciar as notificações e ativar outras configurações noturnas.

- Para adolescentes estressados por conteúdos negativos nas redes sociais, o glossário contém informações sobre ferramentas para curar a linha do tempo e bloquear e

CRIANÇAS E REDES SOCIAIS

filtrar certos conteúdos.

- Caso a escola de seu filho tenha políticas sobre o uso de celulares, as famílias podem buscar aplicativos ou configurações no dispositivo para silenciar aplicativos distrativos durante as aulas.

O glossário faz parte de diversos recursos disponíveis no Centro de Excelência em Redes Sociais e

Saúde Mental Infantil, que inclui temas para início de conversas sobre como seus filhos devem usar as redes sociais.

Os cartões de atividade do centro podem ajudar seus filhos pequenos a desenvolver o uso saudável das redes sociais e de seus dispositivos antes que se tornem adolescentes e jovens adultos.

Megan Moreno MD, MEd, MPH, FAAP, vice-diretora médica do Centro de Excelência, suplica que os pais e outros adultos evitem tomar medidas extremas ou usem o medo para conversar sobre os perigos ocasionais do ambiente das redes sociais com seus filhos.

“Podemos afirmar que estamos certos com essas reações iniciais

de medo e preocupação, mas temos que decidir como será nossa reação a partir de agora,” disse a Dra. Moreno. “Podemos optar por termos a mente aberta. Podemos optar pela curiosidade.

Podemos optar pelas provas e não pela repercussão, e podemos permanecer centrados em nossos filhos e nossas famílias.”

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Ayudando a los Niños a Desarrollar Hábitos Saludables con los Dispositivos y Medios de Comunicación

Cuáles son las configuraciones de privacidad de TikTok? ¿Pueden los padres controlar qué publicidad ven sus hijos en Facebook? ¿Cómo pueden los padres limitar la cantidad de tiempo que sus hijos pasan en Instagram?

Una nueva herramienta para padres, el Glosario de plataformas de medios digitales, ofrece las respuestas y será útil para los padres de niños que estén probando nuevos teléfonos u otros regalos navideños relacionados con la tecnología. El Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la Academia Estadounidense de Pediatría desarrolló el recurso gratuito, que contiene información detallada sobre las plataformas digitales populares, como Apple, Discord, Facebook, Instagram, Pinterest, Snapchat, TikTok y X, y más por venir.

“Ser padres en medio de los medios de comunicación puede ser un gran desafío”, dijo Jenny Radesky, MD, FAAP, codirectora médica del Centro de Excelencia. “Descubrir qué aplicaciones y configuraciones son las mejores para su familia es una parte importante de la conversación.

En el centro, creamos el Glosario de plataformas de medios digitales para que a los padres les resulte un poco más fácil conocer cada aplicación y averiguar qué configuraciones y herramientas existen para mantener seguros a sus hijos mientras se conectan en línea”.

Los usuarios hacen clic en una plataforma para conocer sus configu-



raciones de seguridad predeterminadas y personalizables; controles de mensajería y amistad; configuraciones de administración del tiempo de pantalla; controles parentales y más.

Los padres no son los únicos que buscan ayuda cuando se trata del mundo en línea. Los proveedores pediátricos, maestros y otras personas que trabajan con niños y adolescentes pueden presentar el glosario brevemente durante las visitas a la clínica, las noches de regreso a la escuela, en boletines informativos u otras comunicaciones y alentar a las familias a tener conversaciones sobre relaciones seguras y equilibradas con las redes sociales. La herramienta también puede facilitar conversaciones sobre conceptos como cuentas privadas versus públicas, límites de tiempo y cómo blo-

quear o filtrar contenido molesto. A continuación, se incluyen algunos ejemplos de cómo se puede utilizar el glosario:

- Si los niños tienen iPhones, los padres pueden obtener más información sobre la función Compartir en familia, que incluye configuraciones para limitar a quién puede contactar un niño, configuraciones de tiempo de inactividad/no molestar y la opción Solicitar compra que requiere que un padre apruebe las compras.

- Si las redes sociales y notificaciones distraen a los adolescentes por la noche, las familias pueden usar el glosario para buscar aplicaciones y cómo silenciar las notificaciones o activar otras configuraciones nocturnas.

- Para los adolescentes que se

estresan por el contenido negativo en los feeds de las redes sociales, el glosario contiene información sobre herramientas para seleccionar feeds y bloquear y filtrar contenido.

- Si la escuela de un niño tiene una política sobre teléfonos, las familias pueden buscar configuraciones del dispositivo o la aplicación para silenciar las aplicaciones que distraen durante el horario escolar.

El glosario se suma a una lista de recursos disponibles en el Centro de excelencia en redes sociales y salud mental juvenil, que incluye temas de conversación para padres preocupados por cómo sus hijos usan las redes sociales.

Las tarjetas de actividades del centro pueden ayudar a los niños pequeños a construir relaciones saludables con los medios y sus dispositivos antes de convertirse en adolescentes y adultos jóvenes.

La Dra. Megan Moreno, MEd, MPH, FAAP, codirectora médica del Centro de Excelencia, insta a los padres y otros adultos a evitar adoptar un enfoque pesimista cuando hablen con los niños sobre el panorama a veces peligroso de las redes sociales.

“Podemos ser indulgentes con estas reacciones iniciales de preocupación y miedo, pero tenemos que elegir cuál queremos que sea nuestra reacción en el futuro”, dijo la Dra. Moreno.

“Podemos elegir la mentalidad abierta. Podemos elegir la curiosidad. Podemos elegir la evidencia en lugar de la publicidad exagerada, y podemos centrarnos en nuestros hijos y familias”.

HEALTH

10 Health Recommendations for the New Year

By StatePoint

Looking to improve your health in 2025 and beyond? Check out these recommendations from the American Medical Association:

Make nutritional tweaks: Reduce your intake of sugar-sweetened beverages and processed foods, especially those with added sodium and sugar. Drinking sugary beverages, even 100 percent fruit juices, is associated with a higher mortality risk, according to a study published in *JAMA Network Open*. Drink water and choose nutritious, whole foods, including fruits, vegetables, whole grains, nuts and seeds, low-fat dairy products, and lean meats and poultry.

Get active: A recent study published in *JAMA* found that putting down the TV remote and going for a walk can improve healthy aging—highlighting the importance of small everyday habits. Adults should get at least 150 minutes a week of moderate-intensity activity, or 75 minutes a week of vigorous-intensity activity.

Get up-to-date: Get your vaccines in advance of respiratory vi-

rus season—including the annual flu vaccine and the updated 2024-2025 COVID-19 vaccine for everyone six months and older, as well as pregnant people. People 65 and older and those who are moderately or severely immunocompromised should receive a second dose of the 2024-2025 COVID-19 vaccine six months later.

RSV can be dangerous for older adults. The Centers for Disease Control and Prevention recommend those 75 and older, and 60 and older at high risk for severe RSV, get vaccinated. Immunizations are also available to protect babies from getting very sick from RSV. This is important because RSV is the leading cause of infant hospitalization nationwide.

If you have questions, speak with your physician and review trusted resources, including GetMyFluShot.org.

You can also reduce the spread of respiratory viruses by covering coughs and sneezes, frequently washing your hands, wearing masks, improving air quality, and staying home if you are sick.

Get screened: Make an appointment for preventive care, tests and screenings to help your doctor spot certain conditions before they become more serious.

Know your blood pressure numbers: Visit ManageYourBP.org to understand your blood pressure numbers and take necessary steps to get hypertension under control. Doing so will reduce your risk of heart attack and stroke. If checking your blood pressure at home, visit ValidateBP.org to see if your device has been tested for accuracy.

Learn your Type 2 diabetes risk: Take a two-minute self-screening test at DoIHavePrediabetes.org. Steps you take now can help prevent or delay the onset of Type 2 diabetes, which carries a higher risk of heart disease, kidney disease and vision loss.

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

Quit tobacco and nicotine: Ask

your doctor for resources and guidance for quitting tobacco and nicotine. Declare your home and car smoke-free to eliminate secondhand smoke exposure.

Follow dosage instructions: When taking prescription opioids or other medications, store them safely to prevent diversion or misuse, and properly dispose of any leftover medication. If you're prescribed antibiotics, take the full course to prevent antibiotic resistance—a serious public health problem.

Manage stress: Good mental health is part of good overall health. Get sufficient sleep (at least 7.5 hours per night), exercise, and ask for help from a mental health professional when you need it.

More health resources and tips can be found by visiting ama-assn.org.

“The best way to address the post-holiday doldrums is to do something good for your health,” said Bruce A. Scott, M.D., president of the AMA. “Even small, positive choices you make now can have a big impact on your long-term wellbeing.”

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

10 Recomendações de Saúde para o Ano Novo

Buscando formas de melhorar sua saúde em 2025 e no futuro? Veja as seguintes recomendações da Associação Médica Americana:

Faça ajustes nutricionais: Reduza seu consumo de bebidas açucaradas e alimentos processados, principalmente aqueles com grandes níveis de sódio e açúcar adicionado. As bebidas açucaradas, até mesmo os sucos de fruta 100% naturais, estão associados a um maior risco de mortalidade, de acordo com um estudo publicado pela Rede Aberta da JAMA. Beba água e opte por alimentos integrais e nutritivos, incluindo frutas, legumes, grãos inte-

grais, nozes e sementes, laticínios de baixa gordura, e frango e carnes magras.

Seja ativo: Um estudo recente publicado pela JAMA revelou que abandonar o controle remoto e sair para fazer uma caminhada pode resultar em um envelhecimento saudável—destacando a importância de pequenos hábitos diários. Os adultos devem ter pelo menos 150 minutos por semana de atividade moderada, ou 75 minutos por semana de atividade vigorosa.

Tome suas vacinas: Tome as vacinas para a estação dos vírus respiratórios – incluindo a vacina de gripe anual e a vacina atualizada

de COVID-19 para 2024-2025 para todos acima dos seis meses de idade e pessoas grávidas. Pessoas acima dos 65 anos de idade que estão com a saúde moderadamente ou gravemente imunocomprometida devem receber uma segunda dose da vacina de COVID-19 para 2024-2025 seis meses depois.

As doenças respiratórias podem ser perigosas para idosos. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças recomendam que aqueles acima dos 75 anos de idade, e aqueles acima dos 60 anos de idade em alto risco de sofrer com doenças respiratórias graves, vacinem-se. Há também vacinas para proteger

bebês de adoecimento grave com doenças respiratórias. Isso é importante, pois essas doenças são as maiores causas de internações infantis em toda a nação.

Em dúvida, fale com seu médico e analise recursos confiáveis, como o GetMyFluShot.org. Você também pode reduzir a propagação de doenças respiratórias cobrindo seu rosto ao tossir e espirrar, lavando frequentemente suas mãos, utilizando máscaras, melhorando a qualidade do ar, e ficando em casa se estiver doente.

Faça consultas: Marque consultas e exames de cuidados preventivos para ajudar seu médico a iden-

SAÚDE

tificar certas condições antes que se agravem muito.

Conheça os números de sua pressão arterial: Acesse [Manage YourBP.org](http://ManageYourBP.org) para conhecer seus números de pressão arterial e tomar os passos necessários para controlar a hipertensão.

Fazer isso reduz seu risco de derrames e ataques cardíacos. Caso você queira verificar sua pressão arterial em casa, acesse ValidateBP.org para saber se seu aparelho de pressão foi testado e é confiável.

Conheça seu risco de diabetes tipo 2: Faça um exame próprio de 2 minutos pelo site [DoIHavePredi-](http://DoIHavePrediabetes.org)

abetes.org.

Saiba os passos que você pode tomar agora para ajudar a prevenir ou atrasar o surgimento de diabetes tipo 2, que carrega um maior risco de doenças cardíacas, doenças renais e perda de visão.

Beba apenas em moderação: Se você bebe álcool, beba em moderação de acordo com as Orientações Dietárias dos E.U.A. para os Americanos—apenas uma bebida por dia para as mulheres e duas bebidas por dia para os homens, e apenas adultos com idade legal para beber.

Abandone o tabaco e a nicotina: Peça recursos e orientações de seu

médico para abandonar o tabaco e a nicotina. Declare sua casa e seu carro áreas onde é proibido fumar para eliminar a exposição secundária ao fumo.

Siga as instruções de dosagem: Ao ingerir opioides ou outros medicamentos receitados, armazene com segurança para prevenir o mal-uso ou o desvio, e descarte corretamente todos os medicamentos restantes. Se você foi receitado com antibióticos, siga o tratamento completo para prevenir a resistência a antibióticos—um problema de saúde pública grave.

Controle seu estresse: A boa

saúde mental faz parte de uma boa saúde geral. Durma o suficiente (pelo menos 7,5 horas por noite), faça exercícios e peça ajuda de um profissional de saúde mental se precisar.

Mais recursos e dicas de saúde estão disponíveis no site: ama-assn.org. “A melhor forma de combater a depressão causada pela época pós-feriados é fazendo algo bom para sua saúde,” diz Bruce A. Scott, M.D., presidente da AMA. “Até mesmo pequenas escolhas positivas que você pode fazer agora têm um grande impacto em seu bem-estar futuro.”

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

10 Recomendaciones de Salud para el Año Nuevo

Está buscando mejorar su salud en 2025 y más allá? Consulte estas recomendaciones de la Asociación Médica Estadounidense:

Haga ajustes nutricionales: reduzca la ingesta de bebidas azucaradas y alimentos procesados, especialmente aquellos con sodio y azúcar agregados. Beber bebidas azucaradas, incluso jugos de fruta 100% naturales, está asociado con un mayor riesgo de mortalidad, según un estudio publicado en *JAMA Network Open*. Beba agua y elija alimentos integrales y nutritivos, como frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas, productos lácteos bajos en grasa y carnes y aves magras.

Manténgase activo: un estudio reciente publicado en *JAMA* descubrió que dejar el control remoto del televisor y salir a caminar puede mejorar el envejecimiento saludable, lo que resalta la importancia de los pequeños hábitos cotidianos. Los adultos deben realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa.

Manténgase al día: Vacúnese antes de la temporada de virus respiratorios, incluida la vacuna anual contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19 actualizada para 2024-2025 para todas las personas mayores de seis meses, así como para las

“Beber bebidas azucaradas, incluso jugos de fruta 100% naturales, está asociado con un mayor riesgo de mortalidad, según un estudio publicado en JAMA Network Open.”

embarazadas. Las personas de 65 años o más y aquellas que tienen un sistema inmunitario moderado o gravemente comprometido deben recibir una segunda dosis de la vacuna contra el COVID-19 para 2024-2025 seis meses después.

El VSR puede ser peligroso para los adultos mayores. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las personas de 75 años o más y las personas de 60 años o más con alto riesgo de contraer un VSR grave se vacunen. También hay vacunas disponibles para proteger a los bebés de enfermarse gravemente a causa del VSR.

Esto es importante porque el VSR es la principal causa de hospitalización infantil en todo el país.

Si tiene preguntas, hable con su médico y revise recursos confiables, incluido GetMyFluShot.org. También puede reducir la propagación de los virus respiratorios cubriéndose la boca al toser y estornudar, lavándose las manos con frecuencia, usando mascarillas, mejorando la calidad del aire y quedándose en casa si está enfermo.

Realice pruebas de detección: Programe una cita para recibir atención preventiva, pruebas y exámenes de detección para ayudar a su médico a detectar ciertas afecciones antes de que se agraven.

Conozca sus valores de presión arterial: Visite ManageYourBP.org para comprender sus valores de presión arterial y tomar las medidas necesarias para controlar la hipertensión.

Hacerlo reducirá su riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si se mide la presión arterial en casa, visite ValidateBP.org para ver si su dispositivo ha sido probado para comprobar su precisión. Conozca su riesgo de diabetes tipo 2: Realice una prueba de autoevaluación de 2 minutos en DoIHavePrediabetes.org. Las medidas que tome ahora pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, que conlleva un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad renal y pérdida de la visión.

Beba solo con moderación: Si consume alcohol, hágalo con moderación según lo definido por las

Pautas dietéticas de los EE. UU. para los estadounidenses - hasta una bebida por día para las mujeres y dos bebidas por día para los hombres, y solo por adultos mayores de edad legal para beber.

Deje el tabaco y la nicotina: Pídale a su médico recursos y orientación para dejar el tabaco y la nicotina. Declare su casa y su coche libres de humo para eliminar la exposición al humo de segunda mano.

Siga las instrucciones de dosificación: cuando tome opioides recitados u otros medicamentos, guárdelos de forma segura para evitar su desvío o mal uso, y deseche adecuadamente cualquier medicamento sobrante. Si le recetan antibióticos, tome el tratamiento completo para prevenir la resistencia a los antibióticos, un grave problema de salud pública.

Controle el estrés: una buena salud mental es parte de una buena salud general. Duerma lo suficiente (al menos 7,5 horas por noche), haga ejercicio y pida ayuda a un profesional de la salud mental cuando la necesite. Puede encontrar más recursos y consejos de salud visitando ama-assn.org. “La mejor manera de abordar el bajón posvacacional es hacer algo bueno por su salud”, dijo Bruce A. Scott, M.D., presidente de la AMA. “Incluso las pequeñas decisiones positivas que tome ahora pueden tener un gran impacto en su bienestar a largo plazo”.

HEALTHY AGING

New Year: Find Your Next Hobby at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

By Matt Austin



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

Yoga, Tai Chi, Zumba, Broadway Burn Aerobics, and Strength Training all occur on a weekly basis. You can also join our walking club, which walks at the Danbury Fair mall on Mondays and Fridays. If you'd like something even more active, our Pickleball club meets at the Danbury War Memorial Tuesdays from 10am-12pm. Bring your racket and some water and join us

for some fun.

If arts and crafts are your thing, we have a Quilting & Sewing Society that meets every Monday and the Knit & Crochet Club meets on Thursdays. We also have a guided art class on Tuesdays to help you with your own individual projects.

On Thursdays, we also have a Woodcarving Club that meets to work on projects at the center. We have a variety of other arts and crafts classes throughout the month.

In addition to our monthly Bingo and Trivia, we have an array of special events happening throughout January & February.

Karaoke will make its return on Monday, January 6. Our brand-new Crossword Puzzle Club starts Janu-

ary 15. Come do a crossword with your friends! Join us for some tips and tricks to sharpen your crossword puzzle skills with crossword puzzle expert and Danbury librarian, Amanda Gilbertie.

For theater fans, our program coordinator will bring a program on the musicals of composer Stephen Sondheim to the center on Tuesday, January 21.

Come and hear some interesting facts and watch video clips of some of the most iconic Broadway musicals of our time.

In 2025, Maria Xavier, from Edward Jones, will present a series of Lunch & Learn Financial Workshops on the first Thursday of every month. January's topic is Making

Your Money Last. February's topic will be Making the Most Out of Your Retirement Finances. Maria will bring pizza, and the meal will be followed by a presentation and a Q&A session.

Whatever your interests are, there is always something for everyone at The Elmwood Hall Danbury Senior. Remember, the Elmwood Hall Danbury Senior Center, located at 10 Elmwood Place in Danbury, is open Monday-Friday 8:30am-4:30pm. 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.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Ano Novo: Encontre Seu Novo Hobby no Centro de Idosos Elmwood Hall de Danbury

Novo ano, novo eu! Quer experimentar algo novo que nunca experimentou antes? Você vive dizendo, "Vou tentar no próximo ano"? Então, o próximo ano chegou! Se você tem mais de 60 anos, venha encontrar seu novo hobby no Centro dos Idosos Elmwood Hall de Danbury.

Temos Yoga, Tai Chi, Zumba, Aeróbica Broadway Burn e Treino de Força toda semana. Participe

também de nosso clube de caminhada, que caminha pelo shopping Danbury Fair Mall nas segundas e sextas-feiras. Se você busca algo ainda mais ativo, nosso clube de Pickleball se reúne no Memorial de Guerra de Danbury toda terça-feira das 10h às 12h. Traga uma raquete, um pouco de água e venha se divertir conosco.

Se arte e artesanato é mais sua praia, nossa Sociedade de Colchas

de Retalho e Costura se reúne toda segunda-feira; Nosso Clube de Tricô e Crochê toda quinta-feira. Também temos aulas de arte toda terça-feira para lhe ajudar com seus próprios projetos. Toda quinta-feira, nosso Clube de Escultura em Madeira se reúne para trabalhar em projetos no centro. Temos uma variedade de outras aulas de arte e artesanato planejadas para o mês inteiro.

Além de nosso Bingo e Quiz

mensal, temos diversos eventos especiais planejados para janeiro e fevereiro. Nosso Karaokê retorna segunda-feira, dia 6 de janeiro. Nosso novo Clube de Palavras Cruzadas começa dia 15 de janeiro. Venha testar seus conhecimentos com seus amigos! Liderado pela especialista em palavras cruzadas e Bibliotecária de Danbury, Amanda Gilbertie, venha aprender algumas dicas e truques para melhorar suas

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

habilidades nesse jogo.

Aos fãs de teatro, nosso coordenador de programas apresentará um programa no centro sobre os Musicais do compositor Stephen Sondheim na terça-feira, dia 21 de janeiro. Venha ouvir alguns fatos interessantes e assistir a um vídeo de alguns dos musicais mais icôni-

cos da Broadway de nossa geração.

Em 2025, Maria Xavier, da Edward Jones, apresentará uma série de Palestras de Educação Financeira no Almoço e Aprenda, na primeira quinta-feira de todo mês. O tema de janeiro será Como Fazer Seu Dinheiro Durar. O tema de fevereiro será Como Aproveitar ao

Máximo Suas Economias de Aposentadoria. Maria trará pizza, junto com uma sessão de perguntas e respostas.

Seja lá qual for seu interesse, há um pouco de tudo para todos no Centro dos Idosos de Danbury de Elmwood Hall. Lembre-se, o Centro dos Idosos, localizado em 10

Elmwood Place, Danbury, está aberto de segunda a sexta, das 8h30 às 16h30. A associação é gratuita para todos acima dos 60 anos de idade (independentemente se moram ou não em Danbury).

Adorariamos ver você em breve! Para mais informações, acesse: www.danburyseniors.org,

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Año Nuevo: Encuentre su Próximo Pasatiempo en el Centro para Personas Mayores de Elmwood Hall Danbury

“Tenemos una variedad de otras clases de arte y manualidades durante todo el mes. Además de nuestro Bingo y Trivia mensuales, tenemos una variedad de eventos especiales que se llevan a cabo durante enero y febrero.”

Año nuevo, nueva vida! ¿Quiere probar algo que nunca ha probado antes? ¿Sigue diciéndose a si mismo: “El año que viene, lo intentaré”? ¡Pues ahora es el año que viene! Si tiene 60 años o más, únase a nosotros en el Centro para personas mayores Elmwood Hall Danbury para encontrar su próximo pasatiempo.

Yoga, Tai Chi, Zumba, Broadway Burn Aerobics y entrenamiento de fuerza se realizan semanalmente. También puede unirse a nuestro club de caminatas, que camina en el centro comercial Danbury Fair los lunes y viernes. Si desea algo aún más activo, nuestro club de Pickleball se reúne en el Danbury War Memorial los martes de 10 a. m. a 12 p. m. Traiga su raqueta y un poco de agua y únase a nosotros para divertirse un poco.

Si las manualidades son lo suyo, tenemos una Sociedad de costura y acolchados que se reúne todos los lunes; el Club de tejido y crochet se reúne los jueves. También tenemos una clase de arte guiada los martes para ayudarte con tus propios proyectos individuales. Los jueves también tenemos un Club de tallado en madera que se reúne para trabajar en proyectos en el centro. Tenemos una variedad de otras clases de

arte y manualidades durante todo el mes.

Además de nuestro Bingo y Trivia mensuales, tenemos una variedad de eventos especiales que se llevan a cabo durante enero y febrero. El karaoke regresará el lunes 6 de enero. Nuestro nuevo Club de crucigramas comienza el 15 de enero. ¡Venga a hacer un crucigrama con sus amigos! Dirigido por la experta en crucigramas y bibliotecaria de Danbury, Amanda Gilbertie, únase a nosotros para recibir algunos consejos y trucos para agudizar sus habilidades con los crucigramas.

Para los fanáticos del teatro, nuestro coordinador de programas traerá un programa sobre los musicales del compositor Stephen Sondheim al centro el martes 21 de enero. Ven a escuchar datos interesantes y a ver videos de algunos de los musicales de Broadway más emblemáticos de nuestro tiempo.

En 2025, Maria Xavier, de Edward Jones, presentará una serie de talleres financieros Lunch & Learn el primer jueves de cada mes. El tema de enero es Cómo Hacer que su Dinero Dure Más. El tema de febrero será “Cómo Aprovechar al Máximo sus Finanzas de Jubilación”. María traerá pizza seguida de una presentación y una sesión de

preguntas y respuestas.

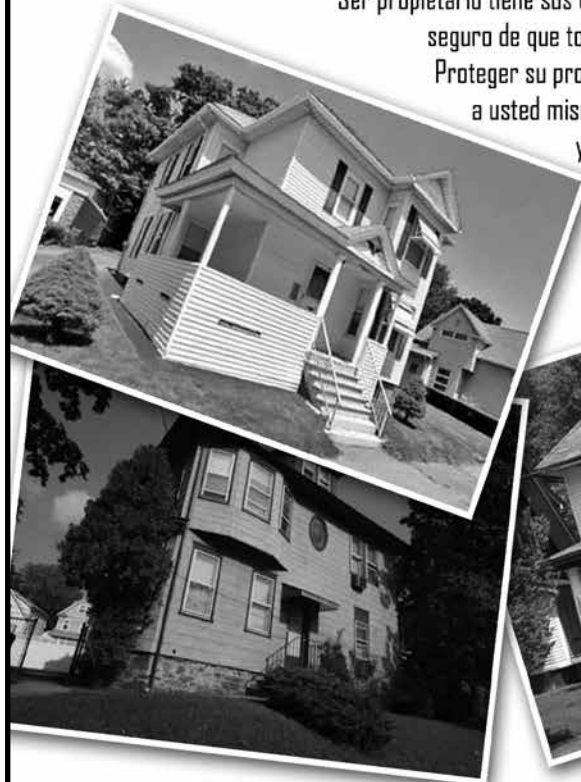
Sea cual sea su interés, siempre hay algo para todos en The Elmwood Hall Danbury Senior Center. Recuerde, el Elmwood Hall Danbury Senior Center, ubicado en 10 Elmwood Place en Danbury, está abierto de lunes a viernes de 8:30

a. m. a 4:30 p. m. La membresía es gratuita para todos los mayores de 60 años (no importa si vive en Danbury o no).

¡Nos encantaría verlo muy pronto! Para más información, visite www.danburyseniors.org.

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



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

WHAT IS YOUR NEXT STEP IN LIFE

AARP Connecticut Outlines Priorities for 2025 State Legislative Session

By Nora Duncan, AARP CT Director

AARP Connecticut works with lawmakers on both sides of the aisle to advocate for and support policy and regulations that are in the best interest of people 50+ and their families in Connecticut.

“Policies and issues that impact the pocketbooks of Connecticut residents is a major priority of our legislative work every year and will be again in 2025,” said AARP Connecticut State Director Nora Duncan. “Our state office staff and volunteers are ready to work with lawmakers, policymakers, and other organizations on legislation that will keep more money in the pockets of our members and ensures Connecticut’s residents and older adults are supported through program availability, quality services, consumer protections and initiatives to address affordability and the cost of living in Connecticut.”

AARP Connecticut’s 2025 legislative session priority is to work with legislators on policies that will keep more money in the pockets of residents and their families; address rising costs of utilities so all people have fair and affordable access to the necessary services; support family caregivers; strengthen protections around predatory lending practices; ensure prescription drug prices are reasonable, justified, and support improved consumer access and affordability; and help older adults live safely and independently in their communities and more.

SUPPORT FOR FAMILY CAREGIVERS

Connecticut’s 420,000 unpaid family caregivers provide an estimated 390 million hours of care yearly to assist older parents, spouses, siblings, grandparents, and other loved ones so they can live independently in their homes – where they want to be. Caregivers make tremendous financial, physical, and emotional sacrifices to help loved ones with bathing, meal preparation, medical tasks, bill paying, transportation, and more.

“Our state office staff and volunteers are ready to work with lawmakers, policymakers, and other organizations on legislation that will keep more money in the pockets of our members and ensures Connecticut’s residents and older adults are supported through program availability, quality services, consumer protections and initiatives to address affordability and the cost of living in Connecticut.”

AARP urges legislators to give Connecticut’s family caregivers some financial relief from the high costs of helping their loved ones remain safely at home through a modest tax credit.

FAIR & AFFORDABLE UTILITIES

As utility costs continue to rise, a growing number of Connecticut residents – who already pay the highest electricity rates in the continental United States – will have to choose between food, medicine, and keeping the lights on. AARP urges legislators to make reforms in the generation market to lower the cost of standard electric service offered by the state’s two electric distribution companies; protect funding and expand eligibility for energy assistance programs above the current levels to meet the needs of residents already challenged by inflation; and oppose the weakening of any of the strong consumer protections in the third-party electric supplier market.

CONSUMER PROTECTION

Safe Banking: Bank accounts are vital to financial mainstream and well-being participation but are fraught with pitfalls or simply inaccessible for too many older adults on fixed incomes or struggling to make ends meet. Connecticut should limit overdraft and non-sufficient funds (NSF) fees and prohibit destructive overdraft practices by financial institutions chartered in the state; collect data on overdraft and NFS fee revenue and practices;

tion protections including refund or claw-back provisions.

Rx DRUG AFFORDABILITY

AARP urges legislators to ensure prescription drug prices are reasonable, justified, and support improved consumer access and affordability. The creation of a Prescription Drug Affordability Board (PDAB) is a way to accomplish this. PDABs, which already exist in eight states, are independent bodies established by the state to evaluate drug prices and (in five states) set upper limits on how much certain payors, including state agencies, will pay for high-cost prescription medications. Alternatively, Connecticut could establish upper payment limits based on other state’s PDABs or Medicare’s Maximum Fair Price.

YOU CAN MAKE A DIFFERENCE

AARP Connecticut advocates on issues like Social Security, caregiving, financial security, independent living, health care, utilities and internet access, age discrimination, prescription drug prices, and more. We can’t do it without the dedicated and passionate volunteers who share an aspiration to make a difference and improve the quality of life for residents of all ages. People can explore our volunteering opportunities at www.aarp.org/volunteer or by contacting Marlisa Smith at mesmith@aarp.org or 860-548-3171. Learn about becoming an e-advocate volunteer at www.aarp.org/getinvolved.

OPORTUNIDAD DE TRABAJO

Fabricante de alimentos local buscando personas entusiasticas para trabajar en diferentes departamentos de producción.

Debe hablar español. Ni inglés, ni experiencia previa es necesario.

Debe estar autorizado para trabajar en los EE. UU.

Los beneficios incluyen guardería infantil gratuita, vacaciones pagadas, y seguro médico, dental, y visión.

El sueldo inicial es \$17.36 por hora.

Llama al (203) 917-7386 para aplicar o para más información.

QUAL É O PRÓXIMO PASSO DE SUA VIDA

AARP Connecticut Define Prioridades para Sessão Legislativa Estadual de 2025

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

A AARP Connecticut trabalha junto com os legisladores de todos os partidos para defender e apoiar políticas e leis que favorecem pessoas acima dos 50 anos de idade e suas famílias em Connecticut.

“Discutir as políticas e os problemas que afetam o bolso dos residentes de Connecticut permanece a maior prioridade de nosso trabalho legislativo anual para 2025,” disse a Diretora Estadual da AARP Connecticut, Nora Duncan. “Nossos funcionários e voluntários em nosso escritório estadual estão prontos para trabalhar com os legisladores, deputados e outras organizações, criando leis que mantêm o dinheiro no bolso de nossos membros e que garantem que os residentes de Connecticut e seus residentes idosos recebam apoio com o fornecimento de programas, serviços de qualidade, proteção ao consumidor e iniciativas que promovem a acessibilidade e o custo de vida em Connecticut.”

O foco da sessão legislativa da AARP Connecticut para 2025 é trabalhar com os legisladores para formar políticas que mantêm o dinheiro no bolso dos residentes e suas famílias; abordar os custos crescentes dos serviços públicos para que todos tenham acesso justo a serviços básicos; apoiar os parentes cuidadores; fortalecer as proteções contra práticas de empréstimos predatórias; garantir que os preços dos medicamentos prescritos sejam razoáveis, justos e apoiar seu melhor acesso ao consumidor; ajudar os idosos a viver de forma segura e independente em suas comunidades, entre outros.

APOIAR OS PARENTES CUIDADORES

Os 420.000 parentes cuidadores não-remunerados de Connecticut fornecem aproximadamente 390 milhões de horas para ajudar seus parentes idosos, cônjuges, irmãos, avós e outros entes queridos para que possam viver de forma independente em suas casas – onde querem estar. Os cuidadores fazem



sacrifícios financeiros, físicos e emocionais tremendos para ajudar seus entes queridos com banhos, refeições, tarefas médicas, pagamento de contas, transporte, entre outros. A AARP insiste que os legisladores deem aos cuidadores de parentes em Connecticut um pouco de alívio financeiro do alto custo de ajudar seus entes queridos a permanecerem seguros com um crédito fiscal modesto.

SERVIÇOS PÚBLICOS JUSTOS E ACESSÍVEIS

Enquanto o preço dos serviços públicos continua a subir, um número crescente de residentes de Connecticut – que já pagam o maior preço por energia nos Estados Unidos – deverá escolher entre comprar comida, remédios e ter luz em casa. A AARP solicita que os legisladores façam reformas no mercado de geração de energia para reduzir o custo do serviço de energia fornecido atualmente pelas duas empresas de distribuição de energia do estado; protejam o financiamento e aumentem a elegibilidade dos programas de auxílio de energia acima dos níveis atuais para atender às necessidades dos residentes que já sofrem com a inflação; e se oponham ao enfraquecimento das fortes medidas de proteção ao consumidor no mercado de geração de energia terceirizada.

PROTEÇÃO AO CONSUMIDOR

Serviços Bancários Seguros: Os serviços bancários são vitais para a participação civil e o bem-estar

dos residentes, mas estão repletos de armadilhas ou são simplesmente inacessíveis para muitos idosos vivendo com rendas fixas ou com dificuldades para pagar as contas. Connecticut deveria limitar as taxas de saque acima do valor em conta e de insuficiência de saldo (NSF), além de proibir práticas destrutivas de cobrança de taxas sob saque acima do limite das instituições financeiras financiadas pelo estado; coletar dados sobre as práticas e o lucro das taxas de NSF e de saque a descoberto; exigir que as instituições estaduais forneçam serviços bancários seguros sem taxas de saque a descoberto e de NSF; e fortalecer as leis estaduais de penhora de bens garantindo uma proteção automática de uma quantia básica de renda para o pagamento de produtos e serviços básicos.

Inteligência Artificial: A AARP acompanhará a criação de leis e regulamentações relacionadas ao uso da inteligência artificial e acredita que a justiça, transparência e responsabilização devem guiar todo o uso da IA e de outras ferramentas algorítmicas que tomam decisões importantes sobre a saúde, renda ou emprego de uma pessoa. A AARP defenderá fortes proteções e apoiará medidas para combater o uso da IA para cometer golpes contra os idosos americanos, além de seu uso para manipular as eleições e os votos dos candidatos.

Golpes Financeiros: Os criminosos estão vitimizando cada vez mais idosos com uma variedade de produtos e serviços financeiros como

vales presente, pagamentos eletrônicos, transferências bancárias e criptomoedas. Connecticut deve formar uma força de vigilância e combater a golpes robusta e considerar novas medidas de prevenção, incluindo reembolsos ou meios de devolução.

ACESSIBILIDADE DE MEDICAMENTOS POR RECEITA

A AARP suplica que os legisladores garantam que os preços dos medicamentos por receita sejam razoáveis, justos e apoiem o melhor acesso ao consumidor. A criação de um Conselho de Acessibilidade de Medicamentos por Receita (PDAB) é uma boa forma de tornar isso uma realidade. Os PDABs, que já existem em oito estados, são entidades independentes criadas pelo estado para avaliar os preços dos medicamentos e (em cinco estados) definir limites máximos sobre o quanto certos clientes, incluindo agências estaduais, devem pagar por medicamentos por receita de alto custo. Como alternativa, Connecticut pode definir um limite de pagamento máximo baseando-se nos Preço Máximo Justo do Medicare ou nos PDABs de outros estados.

VOCÊ PODE FAZER UMA DIFERENÇA

A AARP Connecticut aborda problemas como a Segurança Social, prestação de cuidados, segurança financeira, vida independente, cuidados médicos, serviços públicos e acesso à Internet, discriminação por idade, preços de medicamentos por receita e mais. Não podemos fazer isso sem nossos voluntários dedicados que dividem sua paixão por fazer uma diferença e melhorar a qualidade de vida dos residentes de todas as idades. Você pode explorar nossas oportunidades para se tornar um voluntário no site www.aarp.org/volunteer ou falar com Marlisa Smith por e-mail (mesmith@aarp.org) ou por telefone (860-548-3171).

Saiba mais sobre como se tornar um voluntário virtual no site: www.aarp.org/getinvolved.

CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO EN SU VIDA

AARP Connecticut Establece Prioridades para Sesión Legislativa Estatal de 2025

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

AARP Connecticut trabaja con los legisladores de ambos partidos para defender y apoyar políticas y regulaciones que sean en el mejor interés de las personas mayores de 50 años y sus familias en Connecticut.

“Las políticas y los problemas que afectan los bolsillos de los residentes de Connecticut son una prioridad importante de nuestro trabajo legislativo cada año y lo serán nuevamente en 2025”, dijo la directora estatal de AARP Connecticut, Nora Duncan. “Nuestro personal de la oficina estatal y voluntarios están listos para trabajar con legisladores, formuladores de políticas y otras organizaciones en la legislación que mantendrá más dinero en los bolsillos de nuestros miembros y garantizará que residentes y adultos mayores de Connecticut reciban apoyo a través de la disponibilidad de programas, servicios de calidad, protecciones al consumidor e iniciativas para abordar la asequibilidad y costo de vida en Connecticut”.

La prioridad de la sesión legislativa de 2025 de AARP Connecticut es trabajar con los legisladores en políticas que mantendrán más dinero en los bolsillos de los residentes y sus familias; abordar los crecientes costos de los servicios públicos para que todas las personas tengan un acceso justo y asequible a los servicios necesarios; apoyar a los cuidadores familiares; fortalecer las protecciones contra las prácticas crediticias predatorias; garantizar que los precios de los medicamentos recetados sean razonables, justificados y apoyar un mejor acceso y asequibilidad para consumidores; ayudar a los adultos mayores a vivir de forma segura e independiente en sus comunidades y más.

APOYO A LOS CUIDADORES FAMILIARES

Los 420.000 cuidadores familiares no remunerados de Connecticut brindan aproximadamente 390 millones de horas de atención al año para ayudar a los padres, cónyuges, hermanos, abuelos y otros seres

“Las políticas y los problemas que afectan los bolsillos de los residentes de Connecticut son una prioridad importante de nuestro trabajo legislativo cada año y lo serán nuevamente en 2025”.

queridos mayores para que puedan vivir de forma independiente en sus hogares, donde quieren estar.

Los cuidadores hacen enormes sacrificios financieros, físicos y emocionales para ayudar a sus seres queridos al bañarles, preparar las comidas, tareas médicas, pagar facturas, el transporte y más. AARP insta a los legisladores a brindarles a los cuidadores familiares de Connecticut algún alivio financiero de los altos costos de ayudar a sus seres queridos a permanecer seguros en casa a través de un modesto crédito fiscal.

SERVICIOS PÚBLICOS JUSTOS Y ASEQUIBLES

A medida que los costos de los servicios públicos continúan aumentando, un número cada vez mayor de residentes de Connecticut, que ya pagan las tarifas de electricidad más altas de los Estados Unidos continentales, tendrán que elegir entre alimentos, medicamentos y mantener las luces encendidas. AARP insta a los legisladores a realizar reformas en el mercado de generación para reducir el costo del servicio eléctrico estándar ofrecido por las dos compañías de distribución eléctrica del estado; proteger la financiación y ampliar la elegibilidad para los programas de asistencia energética por encima de los niveles actuales para satisfacer las necesidades de los residentes que ya enfrentan el desafío de la inflación; y oponerse al debilitamiento de cualquiera de las fuertes protecciones al consumidor en el mercado de proveedores de electricidad de terceros.

PROTECCIONES AL CONSUMIDOR

Banca segura: Las cuentas bancarias son vitales para la participación en la corriente financiera y el bienestar, pero están plagadas de

trampas o simplemente son inaccesibles para demasiados adultos mayores con ingresos fijos o que luchan por llegar a fin de mes. Connecticut debería limitar los cargos por sobregiro y por fondos insuficientes (NSF, por sus siglas en inglés) y prohibir las prácticas destructivas de sobregiro por parte de las instituciones financieras autorizadas en el estado; recopilar datos sobre los ingresos y las prácticas de sobregiro y los cargos por fondos insuficientes (NSF, por sus siglas en inglés); exigir a las instituciones estatales que ofrezcan cuentas bancarias seguras sin cargos por sobregiro y fondos insuficientes; y fortalecer las leyes estatales de embargo de cuentas bancarias para garantizar que protejan automáticamente una cantidad base de ingresos para pagar las necesidades básicas.

Inteligencia artificial: AARP hará un seguimiento de la legislación y los esfuerzos regulatorios relacionados con el uso de la inteligencia artificial y cree que la equidad, transparencia y la rendición de cuentas deben guiar todos los usos de la IA u otras herramientas algorítmicas que toman decisiones importantes con respecto a la salud, ingresos o el empleo de una persona. AARP abogará por fuertes protecciones y apoyará los esfuerzos para combatir el uso de la IA para estafar a los estadounidenses mayores, así como para perturbar las elecciones y las votaciones.

Fraude financiero: los delincuentes se dirigen cada vez más a los adultos mayores mediante una variedad de productos y servicios financieros, como tarjetas de regalo, pagos electrónicos, transferencias bancarias y criptomonedas. Connecticut debe llevar a cabo una supervisión y aplicación sólidas relacionadas con las estafas y el fraude y considerar nuevas pro-

tecciones de prevención, incluidas las disposiciones de reembolso o recuperación.

ASEQUIBILIDAD DE LOS MEDICAMENTOS CON RECETA MÉDICA

AARP insta a los legisladores a garantizar que los precios de los medicamentos con receta sean razonables, justificados y respalden un mejor acceso y asequibilidad para los consumidores. La creación de una Junta de Asequibilidad de Medicamentos con Receta (PDAB, por sus siglas en inglés) es una forma de lograr esto.

Las PDAB, que ya existen en ocho estados, son organismos independientes establecidos por el estado para evaluar los precios de los medicamentos y (en cinco estados) establecer límites máximos sobre cuánto pagarán determinados pagadores, incluidas las agencias estatales, por medicamentos recetados de alto costo. Alternativamente, Connecticut podría establecer límites máximos de pago basados en las PDAB de otros estados o en el Precio Justo Máximo de Medicare.

USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA

AARP Connecticut aboga por cuestiones como seguridad social, cuidado de personas, seguridad financiera, vida independiente, atención médica, servicios públicos y acceso a Internet, discriminación por edad, precios de los medicamentos recetados y más. No podríamos hacerlo sin los voluntarios dedicados y apasionados que comparten la aspiración de marcar una diferencia y mejorar la calidad de vida de los residentes de todas las edades. Las personas pueden explorar nuestras oportunidades de voluntariado en www.aarp.org/volunteer o comunicándose con Marliisa Smith en mesmith@aarp.org o al 860-548-3171.

Obtenga información sobre cómo convertirse en un voluntario defensor electrónico en www.aarp.org/getinvolved.

NOTICE

AFFORDABLE HOUSING - BETHEL, CONNECTICUT 06801

The Housing Authority of the Town of Bethel (HA) will be accepting pre- applications for the sitebased elderly and disabled waiting list for both Low Income property No. E 133 (units 1-41) and Affordable Housing property No. E 166 (units 42-82).

OPENING DATE: Friday, January 10, 2025 @ 10:00 AM

CLOSING DATE: Friday, January 24, 2025 @ 6:00 PM

Applications must be postmarked no earlier than January 10, 2025, and no later than January 24, 2025.

The BHA accepts Applications for elderly heads of household aged 62+ and persons 18+ who are disabled. Occupancy is limited to a maximum of two persons per unit. Income limits are: \$72,550 family of one and \$82,900 family of two.

Applications will be available Friday, January 10, 2025 @ 10:00am as follows;

- BHA office: Jane Hall Community Center 25 Reynolds Ridge, Bethel, CT,
 - Email office@bethelhousingauthority.org,
 - website www.bethelhousingauthority.org.

- If you wish to have an application sent or require a reasonable accommodation to submit an application email or call 203-797-9909.

Applications must be returned by MAIL ONLY to

BHA Management Office

25 Reynolds Ridge

Bethel, CT 06801

NOTE: The BHA reserves the right to limit the number of pre applications it accepts when it cannot reasonably accommodate applicants within 24-months.

The actual wait time could be longer. There will be no formal notice given if any portion closes and applications will be returned.

Applications will be rejected if a family does not meet the income, property eligibility requirements or if the application is not completed in its entirety with all the required attachments.

One application per family or household will be accepted. Minorities and those least likely to apply are encouraged to apply. BHA does not discriminate on the basis of race, color, national origin, religion, sex, familial status, age, and handicap.



Equal Housing Opportunity

TTY: 1-800-842-9710



AVISO

NOTICE VIVIENDA ASEQUIBLE - BETHEL, CONNECTICUT

A Secretaria de Habitação da Cidade de Bethel (BHA) abrirá um período de pré-inscrição para a lista de espera de locais para idosos e pessoas com deficiências à propriedade de Baixa Renda Nº E 133 (unidades 1-41) e à propriedade de Habitação Acessível Nº E 166 (unidades 42-82).

DATA DE ABERTURA: Sexta-feira, 10 de janeiro de 2025 às 10:00

DATA DE ENCERRAMENTO: Sexta-feira, 24 de janeiro de 2025 às 18:00

depois de 24 de janeiro de 2025. A BHA aceitará inscrições de idosos acima de 62 anos de idade e pessoas com deficiências acima de 18 anos de idade. Espaços estão limitados a duas pessoas por unidade. Limites de renda: \$72.550 para famílias de um e \$82.900 para famílias de dois.

As pré-inscrições abrirão sexta-feira, dia 10 de janeiro de 2025 às 10:00, como detalhado abaixo;

- Escritório da BHA: Jane Hall Community Center 25 Reynolds Ridge, Bethel, CT,
 - E-mail: office@bethelhousingauthority.org,
 - Site: www.bethelhousingauthority.org.

- Caso queira enviar sua inscrição ou solicitar uma acomodação razoável para poder enviar sua inscrição, envie um e-mail ou ligue para 203-797-9909.

As inscrições devem ser enviadas APENAS POR CORREIO ao endereço:

BHA Management Office

25 Reynolds Ridge

Bethel, CT 06801

OBSERVAÇÃO: A BHA tem o direito de limitar o número de pré-inscrições aceitas caso não possa acomodar razoavelmente os requerentes dentro de 24 meses. O tempo de espera real pode ser maior. Não haverá aviso formal caso uma porção seja preenchida e as inscrições sejam retornadas.

Os requerentes serão rejeitados caso a família não atenda aos requisitos de renda e elegibilidade de propriedade por inteiro com todos os anexos necessários.

Apenas uma inscrição por família será aceita. Recomendamos que minorias e pessoas menos dispostas a se inscrever enviem suas inscrições. A BHA não discrimina os requerentes por raça, cor, nacionalidade, religião, sexo, estado civil, idade ou incapacidade física.



Equal Housing Opportunity

TTY: 1-800-842-9710



THE CENTER

CEE's Commitment to Survivors

Ashley Dunn MS, MFT, NCC President and CEO

The Center for Empowerment and Education (CEE) is highlighting the critical future of domestic and sexual violence services in Connecticut in the wake of the recent election. Uncertainty surrounding potential funding cuts, particularly to the federal Victims of Crime Act (VOCA), threatens to diminish essential programs that offer safety, hope, and healing to victims and survivors. These services are vital lifelines, and without sufficient funding, access to them will become limited. It is crucial for the public to understand the potential impact on themselves and their loved ones.

CEE, a registered nonprofit, focuses on advocating for policies that directly impact the funding and services it provides to victims of interpersonal violence. While the organization does not engage in political discourse, CEE relies on elected officials to represent all people and cultures, address social justice issues, and make informed, educated decisions that lead to sys-

temic change, with CEE's advocacy and support as a resource. Advocacy is at the heart of CEE because Advocates witness the stark realities of interpersonal violence. The impact of interpersonal violence is felt daily across Connecticut:

- A survivor flees an abusive partner with nothing but the clothes on their back.
- A child witnesses violence and carries emotional scars into adulthood.
- A survivor calls a 24-hour hotline after a traumatic assault.
- Victims of human trafficking are trapped, unable to access the resources needed to escape.
- Families struggle to find housing after fleeing abuse, facing homelessness.
- Survivors of stalking live in constant fear, unsupported by systems that fail to protect them.
- Another victim of domestic violence loses their life at the hands of their abuser.

These are not isolated incidents.

They represent the lived experiences of thousands who rely on CEE and similar organizations across the state. Each case highlights the urgent need for accessible services to break the cycle of violence and support healing.

The fight for resources is not the only challenge. Allowing individuals with histories or allegations of sexual abuse to hold positions of power sends a harmful message to survivors, trivializing their experiences and perpetuating abuse. This sets a dangerous precedent, particularly for young people who look to leaders as role models. It erodes trust and undermines efforts to create a culture of accountability and respect. CEE advocates not just for resources but for a society that takes sexual and domestic violence seriously and holds perpetrators accountable.

Despite these challenges, CEE remains steadfast in its mission to support survivors. CEE will respond to every hospital call, ensure

survivors receive compassionate support, and show up in courtrooms and classrooms to amplify their voices. CEE will continue to partner with law enforcement to provide trauma-informed responses that prioritize safety and dignity. CEE will show up.

CEE acknowledges Connecticut leaders' efforts to use American Rescue Plan Act (ARPA) funding to address previous funding gaps. However, without a permanent state funding solution, critical programs remain vulnerable. Connecticut has seen the consequences of funding cuts before, and Connecticut cannot let history repeat itself. Connecticut needs a long-term plan to support victims and survivors.

If you or someone you know needs support, our no-cost confidential hotlines are available 24/7.

Domestic Violence Hotline
(203)731-5206

Sexual Assault Hotline
(203)731-5204

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

O Compromisso do CEE com os Sobreviventes

O The Center for Empowerment and Education (Centro de Empoderamento e Educação, CEE) destaca o futuro crítico dos serviços contra violência doméstica e sexual em Connecticut após as eleições recentes. A incerteza quanto aos possíveis cortes de financiamento, particularmente à Lei Federal de Vítimas de Crimes (VOCA), ameaça cortar programas vitais que oferecem segurança, esperança e alívio às vítimas e aos sobreviventes. Esses serviços são vitais e, sem o financiamento adequado, seu acesso se tornará extremamente limitado. É importante que as pessoas compreendam o possível impacto nelas mesmas e em seus entes queridos.

O CEE, uma organização sem fins lucrativos registrada, foca em defender políticas que tenham impacto direto no financiamento e nos

serviços que presta às vítimas de violência interpessoal.

Embora a organização não participe de discursos políticos, o CEE depende dos oficiais eleitos para representar todas as pessoas e culturas, abordar os problemas de justiça social, e tomar decisões informadas e educadas que levam a mudanças sistêmicas, com a defesa e o apoio do CEE como recurso. A defesa jurídica está no coração do CEE, pois seus defensores testemunham as tristes realidades da violência interpessoal. O impacto da violência interpessoal é sentido diariamente em Connecticut:

- Um sobrevivente foge de um parceiro abusivo levando nada além das roupas do corpo.
- Uma criança testemunha a violência e carrega traumas emocionais até a vida adulta.
- Um sobrevivente liga para

uma linha direta 24h após sofrer um ataque traumático.

- As vítimas do tráfico humano se sentem presas, incapazes de acessar os recursos necessários para fugir.
- As famílias lutam para encontrar habitação após fugir de um abuso, enfrentando o desabrigo.
- Os sobreviventes de perseguição vivem em medo constante, sem o apoio dos sistemas que falham em protegê-los.
- Outra vítima de violência doméstica perde sua vida nas mãos de seu abusador.

Esses não são casos isolados. Representam as experiências de milhares de pessoas que dependem do CEE e de organizações semelhantes em todo o estado. Cada caso destaca a necessidade urgente de ter serviços acessíveis para romper o ciclo de violência e apoiar a recu-

peração das vítimas.

A luta por recursos não é o único desafio. Permitir que as pessoas com históricos ou alegações de abuso sexual mantenham posições de poder envia uma mensagem perigosa aos sobreviventes, trivializando suas experiências e perpetuando o abuso. Isso marca um precedente perigoso, particularmente para pessoas jovens que veem seus líderes como exemplos. Isso corrói a confiança e reduz os esforços para criar uma cultura de responsabilização e respeito. O CEE pede não só por mais recursos, mas por uma sociedade que leva a violência sexual e doméstica a sério, e que responsabiliza os abusadores.

Apesar desses desafios, o CEE permanece firme em sua missão de apoiar os sobreviventes. O CEE responderá a toda ligação de hospital, garantirá que os sobreviventes

THE CENTER

recebam apoio humano, e se apresentará em tribunais e em salas de aula para amplificar suas vozes. O CEE continuará formando parcerias com autoridades policiais para fornecer respostas educadas sobre traumas que priorizam a segurança e a dignidade das vítimas. O CEE

estará lá. O CEE reconhece os esforços dos líderes de Connecticut para utilizar o financiamento da Lei do Plano de Resgate Americano (ARPA) para resolver dificuldades financeiras anteriores. Porém, sem uma solução de financiamento estadual permanente, os programas

críticos seguem vulneráveis. Connecticut já sentiu as consequências dos cortes de financiamento antes, e Connecticut não pode deixar que a história se repita. Connecticut precisa de um plano a longo prazo para apoiar as vítimas e os sobreviventes.

Se você ou um conhecido preci-

sa de apoio, nossas linhas diretas e anônimas estão disponíveis 24h por dia, 7 dias por semana.

Linha Direta para Casos de Violência Doméstica: (203)731-5206

Linha Direta para Casos de Abuso Sexual: (203)731-5204.

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

El Compromiso de CEE con los Sobrevivientes



El Centro para el Empoderamiento y Educación (CEE) destaca el futuro crítico de los servicios de violencia doméstica y sexual en Connecticut a raíz de las recientes elecciones. La incertidumbre en torno a los posibles recortes de fondos, en particular a la Ley de Víctimas del Crimen (VOCA) federal, amenaza con disminuir los programas esenciales que ofrecen seguridad, esperanza y sanación a las víctimas y sobrevivientes. Estos servicios son salvavidas vitales y, sin fondos suficientes, el acceso a ellos se verá limitado. Es fundamental que el público comprenda el posible impacto en ellos y en sus seres queridos.

CEE, una organización sin fines de lucro registrada, se enfoca en la defensa de políticas que afectan directamente la financiación y servicios que brinda a las víctimas de violencia interpersonal. Si bien la organización no participa en el discurso político, CEE depende de los funcionarios electos para representar a todas las personas y culturas, abordar cuestiones de justicia social y tomar decisiones informadas y educadas que conduzcan a un cambio sistémico, con la defensa y

el apoyo de CEE como recurso. La defensa de derechos es el núcleo de CEE porque los defensores son testigos de las crudas realidades de la violencia interpersonal.

El impacto de la violencia interpersonal se siente a diario en Connecticut:

- Un sobreviviente huye de una pareja abusiva con nada más que la ropa que lleva puesta.

- Un niño es testigo de la violencia y lleva cicatrices emocionales hasta la edad adulta.

- Un sobreviviente llama a una línea directa las 24 horas después de una agresión traumática.

- Las víctimas de la trata de personas están atrapadas, sin poder acceder a los recursos necesarios para escapar.

- Las familias luchan por encontrar una vivienda después de huir del abuso y se enfrentan a la falta de vivienda.

- Los sobrevivientes del acoso viven con miedo constante, sin el apoyo de sistemas que no los protegen.

- Otra víctima de violencia doméstica pierde la vida a manos de su abusador.

Estos no son incidentes aisla-

dos. Representan las experiencias vividas de miles de personas que dependen de CEE y organizaciones similares en todo el estado. Cada caso destaca la necesidad urgente de servicios accesibles para romper el ciclo de violencia y apoyar la curación.

La lucha por los recursos no es el único desafío. Permitir que personas con antecedentes o denuncias de abuso sexual ocupen puestos de poder envía un mensaje dañino a los sobrevivientes, trivializando sus experiencias y perpetuando el abuso.

Esto establece un precedente peligroso, en particular para los jóvenes que ven a los líderes como modelos a seguir.

Erosiona la confianza y socava los esfuerzos para crear una cultura de responsabilidad y respeto. CEE no solo aboga por recursos, sino por una sociedad que se tome en serio la violencia sexual y doméstica y obligue a los perpetradores a rendir cuentas.

A pesar de estos desafíos, CEE se mantiene firme en su misión de apoyar a los sobrevivientes. CEE responderá a cada llamada al hospital, se asegurará de que los sobrevivientes reciban apoyo compasivo

y se presentará en los tribunales y las aulas para amplificar sus voces. CEE continuará asociándose con las fuerzas del orden para brindar respuestas informadas sobre el trauma que prioricen la seguridad y la dignidad. CEE se presentará.

CEE reconoce los esfuerzos de los líderes de Connecticut para utilizar los fondos de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA) para abordar las brechas de financiación anteriores.

Sin embargo, sin una solución de financiación estatal permanente, los programas críticos siguen siendo vulnerables. Connecticut ha visto las consecuencias de los recortes de financiación antes, y Connecticut no puede permitir que la historia se repita. Connecticut necesita un plan a largo plazo para apoyar a las víctimas y sobrevivientes.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, nuestras líneas directas confidenciales y sin costo están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Línea directa de violencia doméstica (203) 731-5206

Línea directa de agresión sexual (203) 731-5204

KIDS & FAMILY

Happy New Year from Danbury Public Schools

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

As we turn the page from 2024 to 2025, we want to talk about happenings in our schools. Each year, when cold winter nights start to end, it is the ramp-up season for kindergarten registration. If your child turns five by September 1, they are eligible to register for kindergarten. The process begins with a parent or guardian going to www.danbury.k12.ct.us, looking for “register my child for school,” and choosing the 2025-2026 school year. After you complete the online form and submit it, you will receive an automated response listing the items you need to bring to the Family and Community Engagement Center at 49 Osborne St. to complete the process. The Center is open Monday-Friday 8:00 am to 4:00 pm. For more information and for FAQs, visit <https://www.danbury.k12.ct.us/central-registration/>.

Now is also a great time to think about formal preschool for any child

turning three years old. Enrollment in a part-day or full-time program for working parents is available, made possible by the CT School Readiness Funding. Danbury has 11 exceptional programs that offer a play-based curriculum following the CT Early Childhood Developmental Guidelines. Programs are licensed by the Office of Early Childhood and accredited by NAEYC or Head Start. All programs are overseen by a talented team from the local Danbury School Readiness Council, which provides high-quality professional development for teachers and teaching assistants, on-site consultation for programs, and services for families. All programs are priced according to a sliding scale and provide developmental age-appropriate programs for all children. Children learn the social-emotional, cognitive, and self-help skills needed to be successful in school. For more information on the Danbury programs, reach out to

<https://www.danburysr.org/>.

Children and their families can partake in many activities throughout Danbury during the winter and early spring months. The Danbury Library offers an array of different programs for all ages, including bilingual story times, technology, adult health and wellness, a sensory room, multiple clubs, Legos, art, and celebrations. To read about all the wonderful programming and to obtain a free library card, visit <https://danburylibrary.org/>.

Danbury Schools offers free weekly Play to Learn Playgroups at the Sacred Heart Learning Center, 17 Cottage Street, on Wednesday mornings at 10:00 am, and on Thursday mornings at 10:00 am at the Morris Street School. Families participate in creative art and building activities, snacks, sensory play, music, and story time. The program is led by an experienced parent educator, who can answer your questions about your child’s growth and

development, and activities to do at home, and she will also provide free resources for you. Families with children from infant through five years old are invited to come experience a Play Group!! The DPS School Readiness programs and the Danbury Family Learning Center, Inc. sponsor these programs.

DPS sponsors the CT Food Bank Mobile Pantry on January 15 and 29, February 12 and 26 at 4:00 pm at Ellsworth Ave. School. Families get to choose fresh vegetables/fruits, bread, dairy, and more. No sign-up is necessary.

We want to wish everyone a very Happy New Year!

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

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Feliz Ano Novo das Escolas Públicas de Danbury

Enquanto viramos a página de 2024 a 2025, queremos falar sobre os eventos em nossas escolas. Todo ano, quando as noites frias de inverno começam a terminar, chega o período de Matrículas para o Jardim de Infância. Se seu filho vai completar 5 anos de idade até 1 de setembro, ele ou ela é elegível para se matricular no jardim de infância. Para iniciar o processo, o pai ou tutelar da criança deve acessar o site www.danbury.k12.ct.us e buscar ‘matricular meu filho na escola’ e selecionar o ano acadêmico de 2025-2026. Após preencher o formulário online e enviá-lo, você recebe uma resposta automática dos itens que precisa levar ao Centro de Participação Familiar e Comunitária, localizado em 49 Osborne Street, para completar o processo. O Centro abre de segunda à sexta das 8h às 16h. Para mais informações e ver uma seção de Perguntas e Res-

postas, acesse: <https://www.danbury.k12.ct.us/central-registration/>

É um ótimo momento para pensar sobre a pré-escola formal de qualquer criança que está completando até 3 anos de idade. As matrículas para programas integrais ou de meio período para os pais trabalhadores foram possíveis graças ao Financiamento de CT de Prontidão para a Escola. Danbury possui 11 programas excepcionais que oferecem um currículo de brincadeiras educativas que seguem às Orientações de Desenvolvimento de Primeira Infância de CT. Os programas são licenciados pelo Escritório de Primeira Infância e credenciados pela NAEYC ou pela Head Start. Todos os programas são supervisionados por uma equipe talentosa do Conselho de Prontidão para as Escolas de Danbury, que fornece treino profissional de alta qualidade para os professores

e assistentes de ensino, consultas presenciais para os programas, e serviços para as famílias. Todos os programas estão em escala móvel e fornecem programas de desenvolvimento adequados para crianças de toda idade. As crianças aprendem as habilidades socioemocionais, cognitivas e de autoajuda necessárias para ter sucesso na escola. Para mais informações sobre os programas de Danbury, entre em contato: <https://www.danburysr.org/>

As crianças e suas famílias podem participar de várias atividades durante o inverno em Danbury e nos meses iniciais da primavera. A Biblioteca de Danbury oferece diversos programas para todas as idades, historinhas bilíngues, tecnologia, saúde e bem-estar na vida adulta, uma sala sensorial, vários clubes, Lego, arte e celebrações. Para conhecer toda a programação maravilhosa e obter um cartão da

biblioteca grátis, acesse: <https://danburylibrary.org/>

As Escolas de Danbury oferecem Grupos de Brincadeiras Educativas gratuitos semanais no Centro de Aprendizado de Sacred Heart, 17 Cottage Street. Toda quarta-feira de manhã às 10h e toda quinta-feira de manhã às 10h na Escola de Morris Street, as famílias podem participar em atividades de desenvolvimento e arte criativa, lanches, brincadeiras sensoriais, música e historinhas. Liderado por uma educadora experiente, ela pode responder a dúvidas sobre o crescimento e desenvolvimento de seu filho, e fornecer atividades para fazer em casa, além de fornecer recursos gratuitos. Convidamos as famílias com crianças recém-nascidas e de até 5 anos de idade a participar dos Grupos de Brincadeiras!! Esses grupos são patrocinados pelos programas de Prontidão para as Escolas Públicas

PAIS & FILHOS

de Danbury e pelo Danbury Family Learning Center, Inc.

As Escolas Públicas de Danbury patrocinam a Despensa de Alimentos Móvil de CT nos dias 15 e 29

de janeiro, e nos dias 12 e 26 de fevereiro às 16h na Escola de Ellsworth Avenue. Os pais podem levar frutas e legumes frescos, pão, laticínios, entre outros. Não é necessário

registro. Desejamos a todos um Feliz Ano Novo incrível!

Anne E. Mead, Ed. D. é a Diretora das Parcerias Entre Famílias,

Escolas e Comunidades nas Escolas 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

Feliz Año Nuevo de Parte de las Escuelas Públicas de Danbury



Al pasar de 2024 a 2025, queremos hablar sobre lo que sucede en nuestras escuelas. Cada año, cuando las frías noches de invierno comienzan a terminar, es la temporada para prepararse a inscribirse al kindergarten. Si su hijo cumplirá cinco años antes del 1 de septiembre, es elegible para inscribirse. El proceso comienza cuando un padre o tutor ingresa a www.danbury.k12.ct.us, busca “registrar a mi hijo en la escuela” y elige el año escolar 2025-2026. Después de completar el formulario en línea y enviarlo, recibirá una respuesta automática con una lista de los elementos que debe llevar al Centro de participación familiar y comunitaria en 49 Osborne St. para completar el proceso. El Centro está abierto de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. Para más información y consultar las preguntas frecuentes, visite <https://www.danbury.k12.ct.us/central-registration/>.

Ahora también es un buen momento para pensar en la educación preescolar formal para cualquier niño que cumpla tres años. La in-

scripción en un programa de medio día o de tiempo completo para padres que trabajan está disponible, gracias a la financiación de preparación escolar de CT. Danbury tiene 11 programas excepcionales que ofrecen un plan de estudios basado en el juego que sigue las pautas de desarrollo de la primera infancia de CT. Los programas están autorizados por la Oficina de la Primera Infancia y acreditados por NAEYC o Head Start.

Todos los programas están supervisados por un talentoso equipo del Consejo de preparación escolar de Danbury local, que ofrece desarrollo profesional de alta calidad para maestros y asistentes de enseñanza, consultas en el lugar para programas y servicios para familias.

Todos los programas tienen un precio de acuerdo con una escala móvil y ofrecen programas de desarrollo adecuados a la edad de todos los niños. Los niños aprenden las habilidades socioemocionales, cognitivas y de autoayuda necesarias para tener éxito en la escuela. Para más información sobre los pro-

gramas de Danbury, visite <https://www.danburysr.org/>.

Los niños y sus familias pueden participar en muchas actividades en Danbury durante los meses de invierno y principios de la primavera. La biblioteca de Danbury ofrece una variedad de programas diferentes para todas las edades, que incluyen horas de cuentos bilingües, tecnología, salud y bienestar para adultos, una sala sensorial, varios clubes, Legos, arte y celebraciones. Para leer sobre toda la maravillosa programación y obtener una tarjeta de biblioteca gratuita, visite <https://danburylibrary.org/>.

Las escuelas de Danbury ofrecen grupos de juego gratuitos semanales Play to Learn en el Sacred Heart Learning Center, 17 Cottage Street, los miércoles por la mañana a las 10:00 a. m. y los jueves por la mañana a las 10:00 a. m. en la escuela Morris Street. Las familias participan en actividades creativas de arte y construcción, refrigerios, juegos sensoriales, música y horas de cuentos. El programa está dirigido por una educadora de padres con

experiencia, que puede responder sus preguntas sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo y las actividades para hacer en casa, y también le proporcionará recursos gratuitos. ¡Las familias con niños desde bebés hasta los cinco años están invitadas a venir y ver un grupo de juego! Los programas de preparación escolar de DPS y el Centro de aprendizaje familiar de Danbury, Inc. patrocinan estos programas.

DPS patrocina la despensa móvil del banco de alimentos de CT el 15 y 29 de enero, el 12 y 26 de febrero a las 4:00 p. m. en la escuela Ellsworth Ave. Las familias pueden elegir verduras y frutas frescas, pan, productos lácteos y más. No es necesario registrarse.

¡Queremos desearles a todos un muy feliz año nuevo!

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.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

New Year's Resolutions

By Dr. Robert B. Golenbock

I know we all want to be good parents and guide our children properly. For this New Year, I'd like to help you develop some resolutions that will help you, as well as your child. Although you have certainly heard other people talk to you about unhealthy habits, perhaps my gentle encouragement will get you closer to your goals. I'm talking about the unhealthy habits that you never want your children to adopt – smoking, drinking too much, overeating, and using recreational drugs.

Smoking is very addictive. Most people need help cutting down or quitting. Medical professionals can help you receive free materials, such as patches and gum, which will make a difference.

When you smoke in front of your child, you are greatly increasing the risk of lung disease, heart disease, and cancer for your child. Your child sees you smoke and re-

cognizes the behavior as something normal that adults do. And it doesn't matter if you smoke or vape. Vaping is not any safer or better to do in front of a child. People who stop smoking immediately improve their lungs and decrease the chances of getting lung cancer.

The rate of death from drinking alcohol has doubled in the last year. Children and adolescents see you drink, and they recognize only that alcohol is a drug that gets you intoxicated like cannabis. Your behavior will be mirrored by your children.

The number of fatal and near-fatal illnesses that alcohol causes takes up pages. Having alcohol in the house increases the risks that your children will drink without your knowledge.

Most importantly, children need to see that people can have fun without getting inebriated. The number of people in movies or on televi-

sion who can't seem to get through a day without cigarettes or alcohol is enormous. We need to counteract this erroneous impression by pointing out how awful it is when we see it and by being better examples.

And what I've said for cigarettes and alcohol goes double for drugs like cannabis, even if they're legal. We have a duty to protect our children from bad decisions, but they'll never believe you if your actions contradict your recommendations.

You can stop smoking and never smoke again. The same goes for drugs and alcohol. But you can't stop eating. I hate to sound like a nag, but there are right ways and wrong ways to approach eating in moderation. The first step is to get some education.

Talking to your doctor or your child's doctor about diet can be a very rewarding first step. Avoiding processed foods like soda, chips,

lunch meats, ice cream, sugary cereals, and white bread is an easy beginning. Portion control means using smaller plates, drinking plenty of water, and avoiding high-calorie snacks.

Try one new thing and see how it works for you. Remember, your decision will affect your children's health for the rest of their lives.

My conclusion is simple: if you have been unable to develop better habits for your own health, do it for your children.

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>.

PORTUGUÊS

Traduzido por Alisson Ziza

Resoluções de Ano Novo

Sei que todos queremos ser bons pais e orientar nossos filhos corretamente. Neste ano novo, eu gostaria de lhe ajudar a criar algumas resoluções que ajudarão tanto você quanto seus filhos. Embora você certamente já tenha ouvido outras pessoas falarem de maus hábitos, talvez meu pedido gentil lhe ajude a cumprir melhor metas.

Estou falando dos maus hábitos que você nunca quer que seus filhos adotem – fumo, bebida em excesso, obesidade, e uso de drogas recreativas.

O fumo é extremamente viciante. Muitas pessoas precisam de ajuda para reduzi-lo ou abandoná-lo. Os profissionais médicos podem lhe ajudar com materiais gratuitos, como adesivos e gomas, que farão uma diferença.

Quando você fuma em frente a seus filhos, você aumenta bastante para eles o risco de doenças pulmonares, doenças cardíacas e câncer. Seu filho vê você fumando

e reconhece o comportamento como algo normal que os adultos fazem. Não importa se você fuma com um cigarro tradicional ou eletrônico. Os cigarros eletrônicos não são mais seguros, nem melhores para usar em frente a seus filhos. Aqueles que param de fumar imediatamente melhoram seus pulmões e reduzem a chance de desenvolver câncer de pulmão.

A taxa de mortalidade para quem bebe álcool dobrou no último ano. As crianças e adolescentes lhe veem beber, e reconhecem apenas que o álcool é uma droga que lhe deixa tão intoxicado quanto a cannabis. Seu comportamento será refletido em seus filhos.

O número de doenças, fatais ou não, causadas pelo álcool levariam páginas para listar.

Ter álcool na casa aumenta o risco de seus filhos beberem sem seu conhecimento. Mais importante, seus filhos precisam ver que as pessoas podem se divertir sem estar embriagadas. O núme-

ro de pessoas em filmes ou na TV que parecem não sobreviver um dia apenas sem cigarros ou álcool é enorme. Precisamos reverter essa impressão errônea destacando o quanto são terríveis ao vermos essas cenas e sendo exemplos melhores.

E o que eu disse sobre os cigarros e o álcool vale o dobro para as drogas como a cannabis, mesmo que legalizadas.

Temos o dever de proteger nossos filhos de decisões ruins, mas eles nunca vão acreditar em você se suas ações contradizerem seus conselhos.

Você pode parar e nunca mais fumar. O mesmo vale para as drogas e o álcool. Mas você não pode parar de comer. Odeio ser um estraga prazeres, mas há formas corretas e erradas de comer em moderação. O primeiro passo é se educar um pouco.

Falar com seu médico ou com o médico de seus filhos sobre a dieta pode ser um primeiro passo bem recompensador. Evitar alimentos pro-

cessados como refrigerantes, batata frita, hambúrgueres, sorvete, cereais açucarados e pão branco é um bom começo. O controle de porções significa usar pratos menores, beber muita água e evitar lanchinhos extremamente calóricos. Experimente uma coisa de cada vez para ver o que funciona melhor para você.

Lembre-se, sua decisão afeta a saúde e o resto da vida de seus filhos.

Minha conclusão é simples: se você não pôde desenvolver hábitos melhores por sua própria saúde, desenvolva por seus filhos.

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

Resoluciones de Año Nuevo

ESPAÑOL

Traducido por Jamal Fox

Sé que todos queremos ser buenos padres y guiar a nuestros hijos de manera adecuada. Para este nuevo año, me gustaría ayudarle a desarrollar algunas resoluciones que lo ayudarán a usted y a su hijo. Aunque seguramente haya escuchado a otras personas hablarle sobre malos hábitos, tal vez mi amable estímulo lo acerque a sus metas. Me refiero a los malos hábitos que nunca desea que sus hijos adopten: fumar, beber demasiado, comer en exceso y consumir drogas recreativas.

Fumar es muy adictivo. La mayoría de las personas necesitan ayuda para reducir el consumo o dejar de fumar. Los profesionales médicos pueden ayudarlo a recibir materiales gratuitos, como parches y chicles, que marcarán la diferencia.

Cuando fuma frente a su hijo, aumenta en gran medida los riesgos de enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas y cáncer para su

hijo. Su hijo lo ve fumar y reconoce el comportamiento como algo normal que hacen los adultos. Y no importa si fuma o vapea. No es más seguro ni mejor vapear delante de un niño. Las personas que dejan de fumar mejoran inmediatamente sus pulmones y las posibilidades de contraer cáncer de pulmón.

La tasa de muerte por beber alcohol se ha duplicado en el último año. Los niños y adolescentes ven beber y reconocen que el alcohol es una droga que le intoxica como el cannabis.

Su comportamiento será reflejado por sus hijos. La cantidad de enfermedades fatales y casi fatales que causa el alcohol ocupa páginas. Tener alcohol en la casa aumenta los riesgos de que sus hijos beban sin que lo sepa. Lo más importante es que los niños necesitan ver que la gente puede divertirse sin emborracharse.

La cantidad de personas en las

películas o en la televisión que parecen no poder pasar un día sin cigarrillos o alcohol es enorme. Necesitamos contrarrestar esta impresión errónea señalando lo horrible que es cuando lo vemos y siendo mejores ejemplos. Y lo que he dicho sobre los cigarrillos y el alcohol se duplica para las drogas como el cannabis, incluso si son legales. Tenemos el deber de proteger a nuestros hijos de las malas decisiones, pero nunca le creerán si sus acciones contradicen sus recomendaciones.

Puede dejar de fumar y no volver a hacerlo nunca más. Lo mismo ocurre con las drogas y alcohol, pero no puede dejar de comer. No me gusta sonar como un regaño, pero hay formas correctas e incorrectas de abordar la alimentación con moderación. El primer paso es informarse. Hablar con su médico o con el médico de su hijo sobre la dieta puede ser un primer paso muy gratificante. Evitar los alimentos

procesados como refrescos, patatas fritas, fiambres, el helado, cereales azucarados y pan blanco es un comienzo fácil. Controlar las porciones significa utilizar platos más pequeños, beber mucha agua y evitar los tentempiés con muchas calorías. Pruebe algo nuevo y vea cómo le funciona. Recuerde que su decisión afectará la salud de sus hijos durante el resto de sus vidas.

Mi conclusión es sencilla: si no ha podido desarrollar mejores hábitos para su propia salud, hágalo por sus hijos.

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>.

AVISO

VIVIENDA ASEQUIBLE - BETHEL, CONNECTICUT

La Autoridad de Vivienda de la ciudad de Bethel (HA) aceptará pre-solicitudes para la lista de espera para personas mayores y discapacitadas en el sitio, tanto para propiedades de bajos ingresos No. E 133 (unidades 1 a 41) como para propiedades de vivienda asequible No. E 166 (unidades 42 a 82).

FECHA DE APERTURA: viernes 10 de enero de 2025 a las 10:00 a.m.

FECHA DE CIERRE: viernes 24 de enero de 2025 a las 6:00 p.m.

Las solicitudes deben tener matasellos no antes del 10 de enero de 2025 ni después del 24 de enero de 2025. La BHA acepta solicitudes de personas mayores que sean cabezas de familia de 62 años o más y de personas mayores de 18 años que tengan discapacidades. La ocupación está limitada a un máximo de dos personas por unidad. Los límites de ingresos son: \$72,550 para una familia de una persona y \$82,900 para una familia de dos personas.

Las solicitudes estarán disponibles el viernes 10 de enero de 2025 a las 10:00 a.m. de la siguiente manera:

* Oficina de BHA: Jane Hall Community Center 25 Reynolds Ridge, Bethel, CT

* Correo electrónico office@bethelhousingauthority.org,

* Sitio web www.bethelhousingauthority.org.

* Si desea que le envíen una solicitud o requiere acomodación razonable para enviar una solicitud, envíe un correo electrónico o llame al 203-797-9909.

Las solicitudes deben enviarse SOLO POR CORREO a:

Oficina de Administración de BHA

25 Reynolds Ridge

Bethel, CT 06801

NOTA: BHA se reserva el derecho de limitar la cantidad de pre-solicitudes que acepta cuando no puede atender razonablemente a los solicitantes dentro de los 24 meses.

El tiempo de espera real podría ser más largo. No se emitirá ningún aviso formal si alguna parte se cierra y las solicitudes serán devueltas.

Las solicitudes serán rechazadas si una familia no cumple con los requisitos de elegibilidad de ingresos y propiedad o si la solicitud no está completa en su totalidad con todos los anexos requeridos. Se aceptará una solicitud por familia u hogar. Se alienta a las minorías y a aquellos con menos probabilidades a presentar su solicitud. BHA no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, estado familiar, edad y discapacidad.



Equal Housing Opportunity

TTY: 1-800-842-9710



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY



**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 Pawilecz,
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
203.800.8000



VENTURALAW

Abogados de Accidentes



203-800-8000



venturalaw.com



@askventuralaw