



MISSION HEALTH DAY: FREE HEALTH EVENT FOR UNINSURED RESIDENTS



PG. 08



EM PORTUGUÊS

EN ESPAÑOL

MISSÃO SAÚDE OFERECE ACESSO A EXAMES
DE SAÚDE E SERVIÇOS GRATUITOS | PG. 08

LA MISIÓN SALUD OFRECE EXÁMENES
DE SALUD Y SERVICIOS GRATUITOS | PG.08

EVENT

2025 American Dream Awards Gala Highlights | Pg.04



EM PORTUGUÊS

Boas Notas no Ensino
Médio Podem Levar à
Admissão Automática em
Diversas Faculdades e
Universidades | Pg. 27



EN ESPAÑOL

CLTI Empodera a los
Jóvenes a Explorar
Familias, Comunidades,
Formando a los Líderes
del Futuro | Pg. 32

USCIS Atualiza Teste de Naturalização | Pg. 3

USCIS Actualiza Examen de Naturalización | Pg. 3

LICENÇA REMUNERADA DE CT

Saiba o que Considerar ao Calcular os Pagamentos
de Benefícios da Licença Remunerada | Pg. 10

LO QUE DEBES SABER

La Lectura Desarrolla Pensamiento Crítico y
Motiva la Búsqueda de Conocimiento | Pg. 38



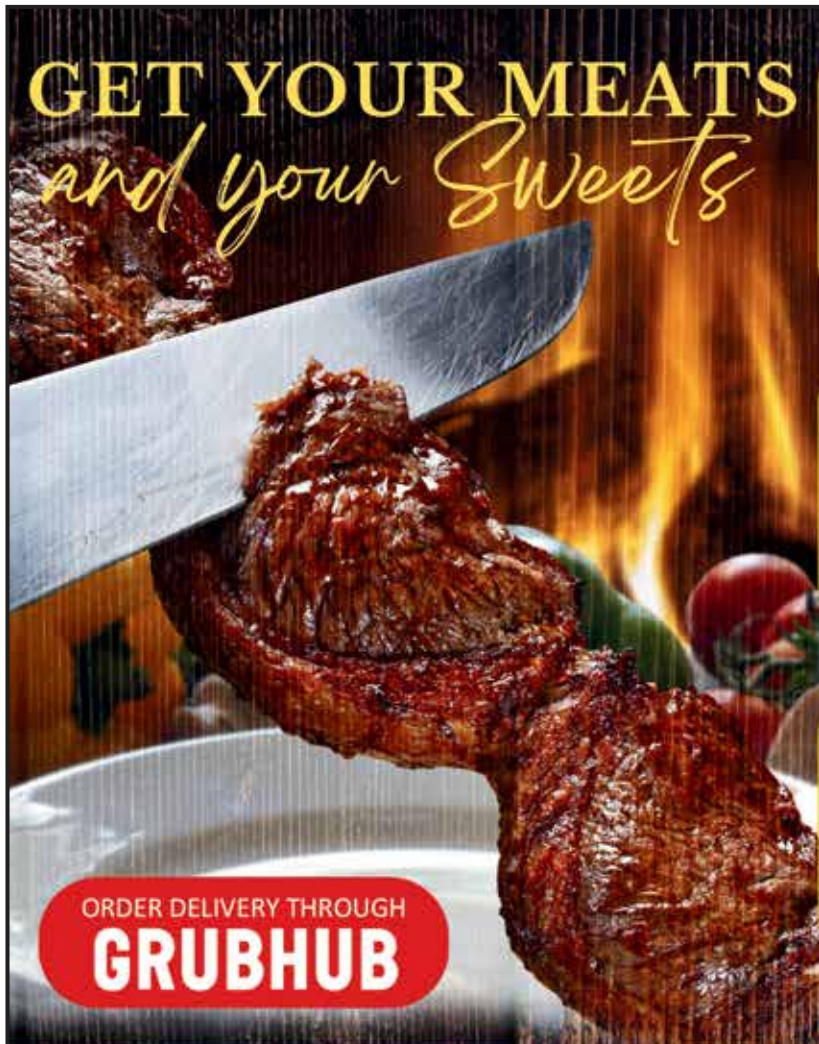
Big plans come to life with our small business loans.

At Ives Bank, we believe money should move your vision forward not hold it back. As a proud Preferred SBA Lender, we're trusted by local businesses to help bring their plans to life. Whether you're building from the ground up or expanding your footprint, our expert commercial lending officers will guide you to the right financing for commercial real estate or construction tailored to your goals.

 **EQUAL HOUSING LENDER** Member FDIC

 **IVES BANK**
IvesBank.com

GET YOUR MEATS *and your Sweets*



ORDER DELIVERY THROUGH
GRUBHUB

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



PADAMINAS

Brazilian Bakery & Buffet

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

DELIVERY AVAILABLE (\$15 MINIMUM)

 PADAMINASBAKERYBUFFETBBQ

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



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

USCIS Updates 2025 Naturalization Civics Test

USCIS.Gov

U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS) has published a Federal Register notice announcing the implementation of the 2025 naturalization civics test. The exam evaluates applicants’ knowledge of U.S. history and government, as required by law, and is part of USCIS’s effort to restore integrity to the naturalization process and meet congressional intent. Naturalization is a privilege that allows immigrants to become full members of American society,

with both rights and responsibilities. “American citizenship is the most sacred citizenship in the world and should only be reserved for those who fully embrace our values and principles as a nation. By ensuring that only applicants who meet all eligibility requirements — including English proficiency and knowledge of civics — are able to naturalize, the American people can be assured that new citizens are fully assimilated and ready to contribute to America’s greatness. These changes

are the first of many,” said USCIS spokesperson Matthew Tragesser. Recent updates include stronger vetting, stricter reviews of disability exceptions, and new guidance emphasizing positive contributions to society. USCIS has also resumed community investigations and clarified that unlawful voting, unlawful registration, or false claims to citizenship disqualify applicants. For more information, see the Federal Register notice or visit uscis.gov.

PORTUGUÊS

USCIS Atualiza Teste de Naturalização 2025

O Serviço de Cidadania e Imigração dos EUA (USCIS) publicou um aviso no Federal Register anunciando a implementação do teste de naturalização de 2025. O exame avalia o conhecimento dos candidatos sobre a história e o governo dos Estados Unidos, conforme exigido por lei, e integra os esforços da agência para restaurar a integridade do processo de naturalização e cumprir a intenção do Congresso. A naturalização é um privilégio que permite aos imigrantes tornarem-se membros plenos

da sociedade americana, com direitos e responsabilidades. “A cidadania americana é a mais sagrada do mundo e deve ser reservada apenas para aqueles que abraçam nossos valores e princípios como nação. Ao garantir que apenas candidatos que atendam a todos os requisitos — incluindo domínio da língua inglesa e conhecimento de educação cívica — possam se naturalizar, asseguramos que novos cidadãos estarão totalmente assimilados e prontos para contribuir com a grandeza dos Estados Unidos. Essas mudanças são

apenas as primeiras de muitas”, afirmou o porta-voz do USCIS, Matthew Tragesser. Entre as mudanças recentes estão verificações mais rigorosas, revisões estritas das exceções por incapacidade e novas orientações que destacam contribuições positivas à sociedade. O USCIS também retomou investigações em comunidades e esclareceu que votar ilegalmente ou fazer falsas alegações de cidadania desqualifica os candidatos. Para mais informações, consulte o Federal Register ou acesse uscis.gov.

ESPAÑOL

USCIS Actualiza Examen de Naturalización 2025

El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de EE. UU. (USCIS) anunció en el Federal Register la implementación del examen de naturalización de 2025. Este evalúa el conocimiento de los solicitantes sobre la historia y el gobierno de Estados Unidos, conforme a la ley, y forma parte de los esfuerzos para fortalecer la integridad del proceso y cumplir con la intención del Congreso. La naturalización es un privilegio que permite a los inmigrantes convertirse en miembros plenos de

la sociedad, con derechos y responsabilidades. “La ciudadanía estadounidense es la más sagrada del mundo y debe reservarse solo para quienes adopten nuestros valores y principios. Al garantizar que únicamente los solicitantes que cumplan con todos los requisitos —incluyendo dominio del inglés y conocimiento de educación cívica— puedan naturalizarse, aseguramos que los nuevos ciudadanos estén asimilados y listos para contribuir a la grandeza de Estados Unidos. Estos cambios son los prime-

ros de muchos”, señaló el vocero del USCIS, Matthew Tragesser. Los cambios recientes incluyen verificaciones más estrictas, revisiones de las excepciones por discapacidad y directrices que resaltan contribuciones positivas a la sociedad. El USCIS también reanudó investigaciones en comunidades y aclaró que votar ilegalmente o hacer falsas declaraciones de ciudadanía descalifica a los solicitantes. Para más información, consulte el Federal Register o visite uscis.gov.

COVER

American Dream Gala Raises \$15K for Mission Health Day, Awards \$12K in Scholarships

By Angela Barbosa | Photos by F5 Images



The New American Dream Foundation Family

The New American Dream Foundation turned The Amber Room Colonnade into an airport gate for “American Dream Airlines” on September 26, welcoming over 300 guests for its 11th Annual American Dream Awards Gala — with a destination of inspiration, celebration, and community.

The evening opened with a vibrant Chinese Lion Dance by Justin and Brendan Labella of the Malee School of Tai Chi and Kung Fu, performed in honor of Connecticut Attorney General William Tong. Guests were then welcomed aboard by the evening’s MCs, Emanuela Palmares, vice president and program director of the Foundation, and her son, Caio Leaf, who, along with other members of the Foundation, led the program with a playful “safety briefing” skit before guiding the audience through stories of grit and giving.

Union Savings Bank served as the presenting sponsor and helped kick off the scholarship presentations. Four students who are immigrants or children of immigrants received awards: Gardenia Carpio, an aspiring architect; Samuel Pereira, who plans to study medicine; Jonnathan Jaramillo, a first-generation college student in UConn’s Honors Program for mechanical engineering; and Yasmin Dos Santos, the 2025 Americo S. Ventura Scholar sponsored by Ventura Law, who is pursuing behavior analysis to support families like her own.

The Community Hero Award was presented to Cora’s Kids, a United Way of Coastal and Western Connecticut initiative that connects working families with high-quality, home-based childcare. President and CEO Isabel Almeida and her team accepted the honor after a tribute video highlighted how the program helps children and caregivers thrive.

The American Dream Champion Award recognized Doug Polistena, owner and general manager of The Amber Room Colonnade. Polistena partnered with New American Dream Foundation during the pandemic to help launch the Senior Hot Meal Program, which now delivers more than 650 meals each month to older adults in Danbury and has served nearly 50,000 meals to date.

The Foundation also surprised the RobyDodd Family Charitable Foundation with a special recognition for securing a home for the New American Dream Center. This year-round hub offers navigation support, referrals, assistance with citizenship eligibility, tutoring, and emergency aid to immigrant families.

Attorney General Tong received the evening’s Lifetime Achievement Award. The son of Chinese immigrants, Tong was honored for a career dedicated to justice and inclusion, encompassing efforts to combat hate crimes and protect civil rights. His story anchored the gala’s theme, “Around the World in One Evening — A Celebration of All of

Us.” After asking the scholarship recipients to rise and be recognized, Tong looked out across the ballroom at the guests, who were dressed in traditional attire from their countries of origin. He then reminded the audience of what was at stake in today’s world.

“We are living in times of uncertainty, that some may say, ‘I don’t recognize our country anymore,’” Tong said. “But when I look around this room, I am crystal clear... this is who we are.” His words drew loud applause, underscoring the spirit of unity that defined the night.

The program concluded with a powerful grand finale from Drum Café USA, presented by Northwell Health and Nuvance Health. The group, which has performed for world leaders, Fortune 500 companies, and communities in more than 50 countries, was introduced as “a reminder that our greatest strength is found when we unite as one community.” Instead of the traditional drum circle format, the facilitators used rhythm, clapping, and movement to break down barriers and invite participation.

At the gala, performers and facilitators Kasa Panzu (Congo), Andy Algire (USA), Moussa Drame (Ivory Coast), and Boubacar Diabate (Ivory Coast) led the audience in waves of rhythm that turned the ballroom into a celebration of unity and joy. Guests filled the dance floor, echoing beats and movements in sync with one another, capturing

the night’s spirit of shared stories and cultural pride.

“Drum Café reminded us that when we come together in rhythm, we break barriers and move as one community,” Palmares said, noting how the performance embodied the mission.

Throughout the night, the Foundation underscored its mission to celebrate, inspire, and support immigrants across Greater Danbury through education, health access, civic engagement, and community programs — including scholarships, the Senior Hot Meal Program, the New American Dream Center and emergency relief.

By the end of the evening, the event had also raised \$15,000 in support of Mission Health Day, the Foundation’s annual initiative with Nuvance Health that provides hundreds of uninsured and underinsured residents with free medical, dental, and vision screenings.

Additional support for the gala came from Ives Bank, Newtown Savings Bank, Mulvaney Mechanical, Ventura Law, and many table and in-kind partners who “kept the jet fueled,” as Caio Leaf, one of the MCs said.

By evening’s end, the runway was a dance floor, the drums were still echoing, and one message was clear: in Danbury, the American Dream is a shared flight — powered by stories, service, and neighbors lifting one another.

COVER

American Dream Awards Gala Lifts Off with Culture, Service, and a Full Cabin



The 2025 American Dream Awards Gala honorees and scholarship recipients, joined by local and state dignitaries, along with the Foundation's board members



Gardenia Carpio receives her scholarship award from Union Savings Bank President Chelen Reyes and Michele Bonvicini



Samuel Pereira receives his scholarship award from Chelen Reyes and USB Foundation Executive Dir. Michele Bonvicini



Chelen Reyes and Michele Bonvicini present the scholarship award to Jonnathan Jaramillo



Yasmin Dos Santos receives the 2025 Américo S. Ventura Scholarship from Atty. Patricia Cruz and Lucy Ventura

CAPA

Gala do Prêmio Sonho Americano Decola com Cultura, Serviço — e Cabine Cheia

PORTUGUÊS



A The New American Dream Foundation transformou o Amber Room Colonnade em um portão de embarque da “American Dream Airlines” no dia 26 de setembro, recebendo mais de 300 convidados para a 11ª Gala Anual do Prêmio Sonho Americano — com destino à inspiração, celebração e comunidade.

A noite começou com uma vibrante Dança do Leão Chinês apresentada por Justin e Brendan Labella da Escola Malee de Tai Chi e Kung Fu, em homenagem ao Procurador-Geral de Connecticut, William Tong. Em seguida, os convidados foram recebidos a bordo pelos mestres de cerimônia da noite, Emanuela Palmares, vice-presidente e diretora de programas da Fundação, e seu filho, Caio Leaf, que, junto com outros membros da Fundação, conduziram o programa com uma divertida encenação de “instruções de segurança” antes de guiar o público por histórias de coragem e generosidade.

O Union Savings Bank atuou como patrocinador principal e ajudou a dar início às apresentações das bolsas de estudo. Quatro estudantes, imigrantes ou filhos de imigrantes, receberam prêmios: Gardenia Carpio, futura arquiteta; Samuel Pereira, que pretende estudar medicina; Jonnathan Jaramillo, universitário de primeira geração no Programa de Honras da UConn em engenharia mecânica; e Yasmin Dos Santos, a Bolsista Americo S. Ventura 2025 patrocinada pelo Ventura Law, que busca formação em análise do comportamento para

apoiar famílias como a sua.

O Prêmio Herói da Comunidade foi entregue ao Cora's Kids, uma iniciativa da United Way of Coastal and Western Connecticut que conecta famílias trabalhadoras a creches domiciliares de alta qualidade. A presidente e CEO Isabel Almeida e sua equipe receberam a homenagem após um vídeo destacar como o programa ajuda crianças e cuidadores a prosperar.

O Prêmio Campeão do Sonho Americano reconheceu Doug Polistena, proprietário e gerente-geral do Amber Room Colonnade. Polistena se uniu à The New American Dream Foundation durante a pandemia para ajudar a lançar o Programa de Refeições Quentes para Idosos, que hoje entrega mais de 650 refeições por mês a idosos em Danbury e já serviu quase 50.000 refeições.

A Fundação também surpreendeu a RobyDodd Family Charitable Foundation com um reconhecimento especial por garantir um espaço para o New American Dream Center. Este centro permanente oferece apoio de navegação, encaminhamentos, assistência para elegibilidade de cidadania, apoio educacional e ajuda emergencial a famílias imigrantes.

O Procurador-Geral Tong recebeu o Prêmio de Realização de Vida da noite. Filho de imigrantes chineses, Tong foi homenageado por uma carreira dedicada à justiça e à inclusão, com iniciativas contra crimes de ódio e em defesa dos direitos civis. Sua história consolidou o tema da gala, “Ao Redor do Mundo em Uma Noite — Uma Celebração de Todos Nós.”

Após pedir que os bolsistas se levantassem para serem reconhecidos, Tong olhou para o salão repleto de convidados vestidos com trajes tradicionais de seus países de origem. Em seguida, lembrou ao público o que está em jogo no mundo atual.

“Estamos vivendo tempos de incerteza, em que alguns podem dizer: ‘Já não reconheço mais o nosso país’”, disse Tong. “Mas quando olho ao redor desta sala, tenho absoluta clareza... isto é quem nós somos.” Suas palavras arrancaram fortes aplausos, reforçando o espírito de unidade que definiu a noite.

O programa foi encerrado com um grand finale impactante do Drum Café USA, patrocinado pela Northwell Health e pela Nuvance Health.

O grupo, que já se apresentou para líderes mundiais, empresas da Fortune 500 e comunidades em mais de 50 países, foi introduzido como “um lembrete de que nossa maior força está em nos unirmos como uma só comunidade.” Em vez do tradicional formato de roda de tambores, os facilitadores usaram ritmo, palmas e movimento para quebrar barreiras e incentivar a participação.

Na gala, os artistas e facilitadores Kasa Panzu (Congo), Andy Algire (EUA), Moussa Drame (Costa do Marfim) e Boubacar Diabate (Costa do Marfim) conduziram o público em ondas de ritmo que transformaram o salão em uma celebração de união e alegria. Os convidados encheram a pista de dança,

acompanhando batidas e movimentos em sintonia, capturando o espírito da noite de histórias compartilhadas e orgulho cultural.

“O Drum Café nos lembrou que, quando nos unimos em ritmo, quebramos barreiras e nos movemos como uma só comunidade”, disse Palmares, destacando como a apresentação incorporou a missão.

Ao longo da noite, a Fundação reforçou sua missão de celebrar, inspirar e apoiar os imigrantes em toda a região de Greater Danbury por meio da educação, do acesso à saúde, do engajamento cívico e de programas comunitários — incluindo bolsas de estudo, o Programa de Refeições Quentes para Idosos, o New American Dream Center e auxílio emergencial.

O evento também arrecadou US\$ 15.000 em apoio ao Mission Health Day, a iniciativa anual da Fundação em parceria com a Nuvance Health que oferece a centenas de residentes sem seguro ou com seguro insuficiente exames médicos, odontológicos e de visão gratuitos.

Também contou com o apoio do Ives Bank, Newtown Savings Bank, Mulvaney Mechanical, Ventura Law e de diversos patrocinadores de mesa e parceiros de doações, que, como disse Caio Leaf, um dos MCs, “mantiveram o avião abastecido”.

Ao final da noite, a pista de dança se tornou a pista de pouso, os tambores ainda ecoavam e uma mensagem ficou clara: em Danbury, o Sonho Americano é um voo compartilhado — impulsionado por histórias, serviço e vizinhos que se apoiam mutuamente.

ARTÍCULO DE PORTADA

Gala de los Premios Sueño Americano Despega con Cultura, Servicio — y Cabina Llena

ESPAÑOL



La The New American Dream Foundation transformó el Amber Room Colonnade en una puerta de embarque de la “American Dream Airlines” el 26 de septiembre, recibiendo a más de 300 invitados para la 11ª Gala Anual de los Premios Sueño Americano — con destino a la inspiración, la celebración y la comunidad.

La velada comenzó con una vibrante Danza del León Chino a cargo de Justin y Brendan Labella de la Escuela Malee de Tai Chi y Kung Fu, presentada en honor al Fiscal General de Connecticut, William Tong. Los invitados fueron luego recibidos a bordo por los presentadores de la noche, Emanuela Palmares, vicepresidenta y directora de programas de la Fundación, y su hijo, Caio Leaf, quienes, junto a otros miembros de la Fundación, condujeron el programa con una divertida parodia de “instrucciones de seguridad” antes de guiar al público a través de historias de esfuerzo y solidaridad.

Union Savings Bank fue el patrocinador principal y ayudó a iniciar la presentación de becas. Cuatro estudiantes, inmigrantes o hijos de inmigrantes, recibieron premios: Gardenia Carpio, futura arquitecta; Samuel Pereira, quien planea estudiar medicina; Jonnathan Jaramillo, universitario de primera generación en el Programa de Honores de UConn en ingeniería mecánica; y Yasmin Dos Santos, la Becaria Americo S. Ventura 2025 patrocinada por Ventura Law, quien busca formarse en análisis de conducta para apoyar a familias como la suya.

El Premio Héroe Comunitario fue entregado a Cora’s Kids, una iniciativa de United Way of Coastal and Western Connecticut que conecta a familias trabajadoras con cuidado infantil en el hogar de alta calidad. La presidenta y CEO Isabel Almeida y su equipo recibieron el reconocimiento después de que un video mostrara cómo el programa ayuda a niños y cuidadores a prosperar.

El Premio Campeón del Sueño Americano reconoció a Doug Polistena, propietario y gerente general del Amber Room Colonnade. Polistena se asoció con la The New American Dream Foundation durante la pandemia para ayudar a lanzar el Programa de Comidas Calientes para Personas Mayores, que hoy entrega más de 650 comidas al mes a adultos mayores en Danbury y ha servido casi 50.000 comidas hasta la fecha. La Fundación también sorprendió a la RobyDodd Family Charitable Foundation con un reconocimiento especial por asegurar un espacio para el New American Dream Center. Este centro permanente ofrece apoyo de navegación, referencias, asistencia con elegibilidad de ciudadanía, tutoría y ayuda de emergencia a familias inmigrantes.

El Fiscal General Tong recibió el Premio a la Trayectoria de la noche. Hijo de inmigrantes chinos, Tong fue homenajeado por una carrera dedicada a la justicia y la inclusión, con iniciativas contra los crímenes de odio y en defensa de los derechos civiles. Su historia dio fuerza al tema de la gala: “Alrededor del



Mundo en Una Noche — Una Celebración de Todos Nosotros.”

Después de pedir que los becarios se pusieran de pie para ser reconocidos, Tong miró al salón lleno de invitados vestidos con trajes tradicionales de sus países de origen. Luego, recordó al público lo que está en juego en el mundo actual.

“Vivimos tiempos de incertidumbre, en que algunos pueden decir: ‘Ya no reconozco a nuestro país’”, dijo Tong. “Pero cuando miro alrededor de esta sala, tengo absoluta claridad... esto es lo que somos.” Sus palabras generaron fuertes aplausos, reforzando el espíritu de unidad que definió la noche.

El programa concluyó con un gran final impactante de Drum Café USA, presentado por Northwell Health y Nuvance Health. El grupo, que se ha presentado ante líderes mundiales, compañías de la lista Fortune 500 y comunidades en más de 50 países, fue introducido como “un recordatorio de que nuestra mayor fortaleza se encuentra cuando nos unimos como una sola comunidad.” En lugar del tradicional formato de círculo de tambores, los facilitadores usaron ritmo, palmas y movimiento para derribar barreras e invitar a la participación.

En la gala, los artistas y facilitadores Kasa Panzu (Congo), Andy Algire (EE. UU.), Moussa Drame (Costa de Marfil) y Boubacar Diabate (Costa de Marfil) guiaron al público en olas de ritmo que transformaron el salón en una celebración de unidad y alegría. Los invitados llenaron la pista de baile,

siguiendo los ritmos y movimientos al unísono, capturando el espíritu de la noche de historias compartidas y orgullo cultural.

“El Drum Café nos recordó que cuando nos unimos en ritmo, derribamos barreras y nos movemos como una sola comunidad”, dijo Palmares, destacando cómo la presentación encarnó la misión.

A lo largo de la noche, la Fundación reafirmó su misión de celebrar, inspirar y apoyar a los inmigrantes en toda el área de Greater Danbury a través de la educación, el acceso a la salud, la participación cívica y programas comunitarios — incluyendo becas, el Programa de Comidas Calientes para Personas Mayores, el New American Dream Center y asistencia de emergencia.

El evento también recaudó \$15,000 en apoyo a Mission Health Day, la iniciativa anual de la Fundación junto a Nuvance Health que brinda a cientos de residentes sin seguro o con seguro insuficiente exámenes médicos, dentales y de la vista gratuitos.

También contó con el apoyo de Ives Bank, Newtown Savings Bank, Mulvaney Mechanical, Ventura Law y muchos socios de mesa y donantes en especie que “mantuvieron el avión abastecido”, como dijo Caio Leaf, uno de los MCs.

Al final de la velada, la pista de baile se convirtió en la pista de aterrizaje, los tambores aún resonaban y un mensaje quedó claro: en Danbury, el Sueño Americano es un vuelo compartido — impulsado por historias, servicio y vecinos que se apoyan mutuamente.

NEWS

Danbury Hospital Hosts Mission Health Day: A Community Event for Those in Need

By Tribuna Staff

Danbury Hospital, now part of Northwell Health, will host its annual Mission Health Day from 9 am to 2 pm on Saturday, October 25, 2025 (doors close at 1 pm).

This year, the event will take place at Western Connecticut State University's Bill Williams Gymnasium, located off Osborne Street. Members of the community who are uninsured, underinsured, or at risk of housing instability are welcome to attend the free event.

The event is open to individuals aged 18 years and older.

Mission Health Day is an opportunity for those in need of access to complimentary services, including health screenings and social support.

Essential healthcare and resources will include:

- General health assessments and screenings with time to consult a medical provider
- Basic point-of-care testing

- Diabetes screenings and educational resources

- Referrals to primary care providers

- Screening mammogram referrals

- Podiatry screenings

- Mental health and substance abuse screenings with referral options

- Insurance enrollment assistance

- Vaccinations

In addition to these health ser-

vices, attendees will receive free personal care packages, winter clothing, and haircuts.

Mission Health Day is made possible thanks to the generous contributions of the New American Dream Foundation, Western Connecticut State University, the City of Danbury, and dedicated community organizations, volunteers, and donors.

Danbury Hospital extends heartfelt gratitude to everyone involved in bringing this vital event to life.

PORTUGUÊS

Dia da Missão Saúde: Um Evento Comunitário Aberto a Todos Que Precisam

O Hospital de Danbury, agora parte da Northwell Health, realizará seu evento anual Dia da Missão Saúde no sábado, 25 de outubro de 2025, das 9h às 14h (as portas fecham às 13h). Este ano, o evento acontecerá no Ginásio Bill Williams da Universidade Estadual do Oeste de Connecticut (WCSU), localizado na Osborne Street. Mem-

aberto para pessoas a partir de 18 anos.

O Dia da Missão Saúde é uma oportunidade para quem precisa ter acesso a serviços gratuitos, incluindo exames de saúde e apoio social.

Serviços essenciais de saúde e recursos incluirão:

- Avaliações gerais de saúde e triagens com tempo para consultar um profissional médico
- Testes básicos no local
- Exames de diabetes e materiais

educativos

- Encaminhamentos para médicos de atenção primária

- Encaminhamentos para mamografias de rastreamento

- Exames de podologia

- Triagens de saúde mental e abuso de substâncias, com opções de encaminhamento

- Assistência para inscrição em planos de saúde

- Vacinações

Além dos serviços de saúde, os participantes receberão kits gratui-

tos de cuidados pessoais, roupas de inverno e cortes de cabelo.

O Dia da Missão Saúde é possível graças às generosas contribuições da The New American Dream Foundation, da Western Connecticut State University, da Prefeitura de Danbury e de organizações comunitárias, voluntários e doadores dedicados.

O Hospital de Danbury expressa profunda gratidão a todos os envolvidos em tornar este evento vital uma realidade.

ESPAÑOL

Día de la Misión Salud: Un Evento Comunitario para Quienes lo Necesitan

El Hospital de Danbury, ahora parte de Northwell Health, llevará a cabo su evento anual Día de la Misión Salud el sábado, 25 de octubre de 2025, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. (las puertas cierran a la 1:00 p.m.). Este año, el evento se realizará en el Gimnasio Bill Williams de la Universidad Estatal del Oeste de Connecticut (WCSU), ubicado en Osborne Street. Los miembros de la comunidad sin seguro, con seguro insuficiente o en riesgo de inestabilidad

habitacional son bienvenidos a este evento gratuito, abierto a personas mayores de 18 años.

El Día de la Misión Salud es una oportunidad para que quienes lo necesitan accedan a servicios gratuitos, incluidos exámenes de salud y apoyos sociales.

Los servicios esenciales de salud y recursos incluirán:

- Evaluaciones generales de salud y chequeos con tiempo para consultar a un médico
- Pruebas básicas en el lugar

- Exámenes de diabetes y recursos educativos

- Referencias a proveedores de atención primaria

- Referencias para mamografías de detección

- Chequeos de podología

- Evaluaciones de salud mental y abuso de sustancias, con opciones de referencia

- Asistencia para inscripción en seguros de salud

- Vacunas

Además de estos servicios de sa-

lud, los asistentes recibirán paquetes gratuitos de cuidado personal, ropa de invierno y cortes de cabello.

El Día de la Misión Salud es posible gracias a las generosas contribuciones de la New American Dream Foundation, la Western Connecticut State University, la Ciudad de Danbury y organizaciones comunitarias, voluntarios y donantes comprometidos. El Hospital de Danbury expresa su más sincero agradecimiento a todos los que hicieron posible este evento vital.

Save the date. Join us for:

Mission Health Day



Saturday, October 25, 9 am – 1 pm

Western Connecticut State University

Bill Williams Gymnasium, 181 White Street, Danbury

Mission Health Day is a special event designed to connect community members in need with free, essential health screenings and services, social supports, winter clothing, personal care items and more.

Adults only please – serving the uninsured, underinsured and those with housing at risk.

FREE services and screenings:

- General health screenings and time with a medical provider
- General health history and assessment
- Basic point-of-care testing
- Insurance enrollment assistance
- Vaccinations
- Diabetes screening & education
- Mammography referrals
- Podiatry screening
- Behavioral health and substance abuse screening and referrals
- Referrals to primary care medical home

Participants completing a screening will receive a winter coat, socks and care kit.

For more information, contact Kevin McVeigh at 203-739-4705 or email Kevin.McVeigh@nuvancehealth.org

TTY/Accessibility: NY (800) 421-1220 / CT (800) 842-9710
nuvancehealth.org



CT PAID LEAVE

CT Paid Leave: How are Benefits Payments Calculated?

By Jessica Vargas

A common question we receive at CT Paid Leave is “How much will I be paid?” There are several different factors that can impact the benefit amount that someone receives from CT Paid Leave.

First, it is important to know that benefits are calculated based on work done in the past. When someone applies, we will look at their earnings in what is known as the base period. The base period is defined as 4 of the 5 most recently completed quarters. For example, for someone who is applying to receive benefits in a timeframe that encompasses October – December 2025, the base period will cover the quarters from July 2024 through June 2025. The most recently com-

pleted quarter (July – September 2025) is not part of the base period, nor is the current quarter. This is important to know because if someone has recently received a wage increase, their CT Paid Leave benefit calculation will be based on their earnings in the base period, not on their new income.

Once the base period has been determined, we will take the two highest-earning quarters of the four and add their earnings together. We then divide by 26 since there are 26 weeks in two quarters. That number is what we refer to as the “average weekly wage.”

Next, we apply a formula that is defined in the CT Paid Leave Act to determine the actual benefit amount. A person who earns less than or

equal to 40 times the CT minimum wage receives 95% of their average weekly wage. A person who earns more than 40 times the CT minimum wage will receive 95% of 40 times the CT minimum wage plus 60% of the difference between their average weekly wage and CT minimum wage times 40. In all cases, the benefit amount is capped at 60 times the state minimum wage. The cap is currently \$981 per week, but it will change in January when Connecticut’s minimum wage increases.

The math can seem daunting, but there are a few important elements to keep in mind. First, remember that your benefit will be based on your prior earnings, not what you currently make. Second, if you receive income from your employer

while you are on leave, this may affect your benefit payment from CT Paid Leave. It is permissible to receive income replacement benefits from both your employer and CT Paid Leave; however, the total amount cannot exceed 100% of your usual earnings. Lastly, if you work for multiple employers, we will consider the wages from all covered employers when calculating your benefit, but wages from non-covered employers will not be considered.

For more information on CT Paid Leave, or to start an application, visit ctpaidleave.org.

Jessica Vargas, Chief Marketing and Communications Officer at CT Paid Leave, wrote this article.

PORTUGUÊS

CT Paid Leave: Como São Calculados os Pagamentos de Benefícios?

“A matemática pode parecer complicada, mas há alguns elementos importantes a serem lembrados. Primeiro, lembre-se de que seu benefício será baseado em seus rendimentos anteriores, e não no que você ganha atualmente.”

Uma pergunta comum que recebemos no CT Paid Leave é: “Quanto vou receber?” Existem vários fatores diferentes que podem impactar o valor do benefício que alguém recebe do CT Paid Leave.

Primeiro, é importante saber que os benefícios são calculados com base no trabalho realizado no passado. Quando alguém solicita, nós analisamos os rendimentos durante o que chamamos de período-base. O período-base é definido como 4 dos 5 trimestres mais recentemente concluídos. Por exemplo, para alguém que está solicitando benefícios em um período que inclui de outubro a dezembro de 2025, o período-base cobrirá os trimestres de julho de 2024 até junho de 2025.

O trimestre mais recentemente concluído (julho a setembro de

2025) não faz parte do período-base, assim como o trimestre atual. É importante saber isso porque, se alguém recebeu recentemente um aumento salarial, o cálculo do benefício do CT Paid Leave será baseado nos rendimentos do período-base, e não na nova renda.

Uma vez determinado o período-base, nós pegamos os dois trimestres de maior rendimento entre os quatro e somamos esses valores. Em seguida, dividimos por 26, já que existem 26 semanas em dois trimestres. Esse número é o que chamamos de “salário médio semanal”.

Depois, aplicamos uma fórmula definida na Lei do CT Paid Leave para determinar o valor real do benefício. Uma pessoa que ganha menos ou igual a 40 vezes o salário mínimo de Connecticut recebe 95%

do seu salário médio semanal. Uma pessoa que ganha mais de 40 vezes o salário mínimo de Connecticut receberá 95% de 40 vezes o salário mínimo de Connecticut mais 60% da diferença entre o seu salário médio semanal e 40 vezes o salário mínimo de Connecticut. Em todos os casos, o valor do benefício é limitado a 60 vezes o salário mínimo estadual. O limite atualmente é de US\$ 981 por semana, mas mudará em janeiro, quando o salário mínimo de Connecticut aumentar.

A matemática pode parecer complicada, mas há alguns elementos importantes a serem lembrados. Primeiro, lembre-se de que seu benefício será baseado em seus rendimentos anteriores, e não no que você ganha atualmente. Segundo, se você receber renda do seu empregador enquanto estiver de licença,

isso pode afetar seu pagamento de benefício do CT Paid Leave. É permitido receber benefícios de substituição de renda tanto do seu empregador quanto do CT Paid Leave; no entanto, o valor total não pode ultrapassar 100% do seu rendimento habitual.

Por último, se você trabalha para vários empregadores, consideraremos os salários de todos os empregadores cobertos ao calcular o seu benefício, mas os salários de empregadores não cobertos não serão considerados.

Para mais informações sobre o CT Paid Leave, ou para iniciar uma solicitação, visite ctpaidleave.org.

Jessica Vargas, Diretora de Marketing e Comunicação do CT Paid Leave, escreveu este artigo.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave: ¿Cómo Se Calculan los Pagos de Beneficios?

ESPAÑOL

Una pregunta común que recibimos en CT Paid Leave es: “¿Cuánto voy a recibir?” Existen varios factores diferentes que pueden afectar el monto del beneficio que alguien recibe de CT Paid Leave.

Primero, es importante saber que los beneficios se calculan en base al trabajo realizado en el pasado. Cuando alguien presenta una solicitud, revisamos sus ingresos en lo que se conoce como el período base.

El período base se define como 4 de los 5 trimestres más recientemente completados. Por ejemplo, para alguien que solicita beneficios en un período que incluye octubre a diciembre de 2025, el período base abarcará los trimestres desde julio de 2024 hasta junio de 2025. El trimestre más recientemente comple-

tado (julio a septiembre de 2025) no forma parte del período base, ni tampoco el trimestre actual. Esto es importante porque, si alguien recibió recientemente un aumento de sueldo, el cálculo de su beneficio de CT Paid Leave se basará en sus ingresos del período base, y no en su nuevo salario.

Una vez determinado el período base, tomamos los dos trimestres de mayores ingresos entre los cuatro y sumamos esos valores. Luego dividimos entre 26, ya que hay 26 semanas en dos trimestres. Ese número es lo que llamamos el “salario promedio semanal”.

Después, aplicamos una fórmula definida en la Ley de CT Paid Leave para determinar el monto real del beneficio. Una persona que gana menos o igual a 40 veces el salario mínimo de Connecticut

recibe el 95% de su salario promedio semanal. Una persona que gana más de 40 veces el salario mínimo de Connecticut recibirá el 95% de 40 veces el salario mínimo de Connecticut más el 60% de la diferencia entre su salario promedio semanal y 40 veces el salario mínimo de Connecticut.

En todos los casos, el monto del beneficio está limitado a 60 veces el salario mínimo estatal. El límite actualmente es de \$981 por semana, pero cambiará en enero, cuando aumente el salario mínimo en Connecticut.

Las matemáticas pueden parecer complicadas, pero hay algunos elementos importantes a tener en cuenta. Primero, recuerde que su beneficio se basará en sus ingresos anteriores, no en lo que gana actualmente. Segundo, si recibe ingresos

de su empleador mientras está de licencia, esto puede afectar su pago de beneficios de CT Paid Leave. Está permitido recibir beneficios de reemplazo de ingresos tanto de su empleador como de CT Paid Leave; sin embargo, el monto total no puede exceder el 100% de sus ingresos habituales.

Finalmente, si trabaja para varios empleadores, consideraremos los salarios de todos los empleadores cubiertos al calcular su beneficio, pero los salarios de empleadores no cubiertos no serán considerados.

Para más información sobre CT Paid Leave, o para iniciar una solicitud, visite ctpaidleave.org.

Jessica Vargas, Directora de Marketing y Comunicaciones de CT Paid Leave, escribió este artículo.



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: gmcbserv@gmail.com

(203) 798-0051

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

FREE COPIES OF TRIBUNA NEWSPAPER IS AVAILABLE AT ANY OF THESE FINE LOCAL BUSINESSES:

BETHEL

- Bagel Crossing
- Bethel Cinema
- Bethel Library
- Bethel Train Station - Daily Fare
- Boost Juice
- Cream & Sugar Café
- Jacqueline's Restaurant/Bakery
- Molten Java
- Newtown Savings Bank
- O'neils Sandwich & Coffee Bar
- People's United Bank
- Savings Bank Of Danbury
- St. Mary School
- Town Of Bethel Municipal Center

BROOKFIELD

- Chihuahua's Deli (Plaza)
- Club 24
- Gluten Free Oasis
- Hacienda Don Manuel (Plaza)
- Jesters Coffee
- Maison Nail Spa
- Newtown Savings Bank
- People's United Bank
- Savings Bank Of Danbury

- Sophia Natural Health Center
- Webster Bank
- YMCA

DANBURY

- Afc - Doctors Express
- Americares Free Clinic
- Banana Brasil Restaurant
- C-Town Supermarket
- Danbury City Hall
- Danbury Citycenter
- Danbury Police Department
- Danbury Public Schools Family & Community Center
- Danbury Public Library
- Elmers Dinner
- Greater Danbury Chamber Of Commerce
- Hodge Insurance
- Jerico Partnership
- Naugatuck Valley Community College
- Padaminas Bakery
- Portuguese Cultural Center
- Savings Bank Of Danbury
- Stew Leonard's
- Two Steps Downtown Grille
- Union Savings Bank

- United Way Of Western Ct
- Ventura Law Firm
- Webster Bank
- Western Ct Health Network (Danbury Hospital)
- Western Ct State University

NEW MILFORD

- 1st And 10 Sports Bar & Grill
- 3 Brothers Diner
- Beyond Urgent Care
- Casa Latina Multi Services
- New Milford City Hall
- New Milford Public Library
- Primo's Deli
- Savings Bank Of Danbury
- Windmill Diner

NEWTOWN

- Bagel Delight (Chase Bank Plaza)
- Blue Colony Diner
- Carminuccio's Pizza

- Cyrenius H. Booth Library
- Edmond Town Hall
- Newtown Chiropractic Health Center
- Newtown Deli
- Newtown General Store
- Newtown Savings Bank
- Pizza Palace
- Savings Bank Of Danbury

RIDGEFIELD

- 4 Seasons Ice Cream
- Carvel
- Dimitri's Dinner
- Early Bird Café
- Fairfield County Bank
- Genoa Deli
- Hair Couture & Salon
- Jerseys Mike's Subs
- Johnny Gelato
- Mobile Rescue
- Nature's Temptations
- Parma Market & Bakery
- Piccollo Pizzeria
- Super Cuts
- Tazza Café
- The Ridgefield Library
- The Ridgefield Playhouse
- Union Savings Bank
- What's Cooking Deli

and many more...

We thank them for their support, and hope that you will too! SHOP LOCAL, READ LOCAL!

🌐 www.TribunaCT.com | 🐦 [TribunaCT](https://twitter.com/TribunaCT) | 📘 Facebook.com/TribunaCT

WHAT IS THE NEXT STEP IN YOUR LIFE

Free Resource Kits in Honor of National Family Caregivers Month

By Nora Duncan | AARP CT

Every day, there are more than 420,000 unpaid family caregivers in Connecticut who help their loved ones live independently at home – where they want to be – instead of being forced into costly, taxpayer-funded nursing homes. They handle tasks, both big and small, for their older parents, spouses, and other loved ones. Caregivers face numerous day-to-day challenges, including buying groceries, managing medications, organizing financial matters, and more. Connecticut's family caregivers across the state make tremendous financial, physical, and emotional sacrifices to help their older parents, spouses, and other loved ones.

Being a family caregiver is a significant responsibility, and navigating the caregiving journey can be challenging. AARP hears from

many caregivers who want – and need – information on how to keep their loved ones safe at home, manage finances, control stress, navigate forms, paperwork, and eligibility for services, use technology for care support, make critical care decisions, and more.

In honor of November's National Family Caregivers Month, AARP Connecticut is providing free caregiving resource kits. These kits are designed to be displayed at local libraries, senior centers, and other community centers, providing Connecticut's 420,000 family caregivers with much-needed resources.

Do you or someone you know provide unpaid care to a friend or family member? The extensive information and resources provided in the kits support caregivers in this important work. Each kit will in-

clude the following AARP resources for family caregivers to be displayed during November:

- Connecticut Family Caregiver Resource Guide
- Care for the Caregiver Guide
- Prepare to Care Guide
- Financial Workbook for Family Caregivers
- Veterans and Military Families Caregiver Guide
- 211 Caregiver Resources Poster

AARP Connecticut also welcomes everyone to supplement these materials with any additional books or resources they may have to support family caregivers.

In addition to helping with bathing, dressing, transportation, and many other tasks, Connecticut's 420,000 unpaid family caregivers

face financial challenges, spending an average of \$7,200 annually out of their own pockets on caregiving expenses. The unpaid care provided by the 420,000 caregivers in Connecticut is valued at \$7.2 billion annually, according to state data available in AARP's Valuing the Invaluable report.

Connecticut needs family caregivers. Connecticut family caregivers need support. Whether it's dropping off a meal or calling to say "hello," November's National Family Caregiver Month is an excellent time to show appreciation to a caregiver in your life.

To request a free kit, email AARP Connecticut Associate State Director of Advocacy & Outreach Natalie Shurtleff at NShurtleff@aarp.org.

PORTUGUÊS

Kits Gratuitos de Recursos em Homenagem ao Mês Nacional dos Cuidadores Familiares

Todos os dias, mais de 420.000 cuidadores familiares não remunerados em Connecticut ajudam seus entes queridos a viver com independência em casa — onde desejam estar — em vez de serem obrigados a ir para casas de repouso caras, financiadas pelos contribuintes. Eles cuidam de tarefas grandes e pequenas para seus pais idosos, cônjuges e outros entes queridos. Os cuidadores enfrentam inúmeros desafios do dia a dia, incluindo comprar mantimentos, gerenciar medicamentos, organizar questões financeiras e muito mais.

Os cuidadores familiares de Connecticut em todo o estado fazem enormes sacrifícios financeiros, físicos e emocionais para ajudar seus pais idosos, cônjuges e outros entes queridos.

Ser cuidador familiar é uma responsabilidade significativa, e navegar a jornada do cuidado pode ser desafiador. A AARP ouve mui-

tos cuidadores que querem — e precisam — de informações sobre como manter seus entes queridos seguros em casa, administrar finanças, controlar o estresse, lidar com formulários, documentação e elegibilidade para serviços, usar tecnologia para apoio ao cuidado, tomar decisões críticas de cuidado e muito mais.

Em homenagem ao Mês Nacional dos Cuidadores Familiares, em novembro, a AARP Connecticut está oferecendo kits gratuitos de recursos para cuidadores. Esses kits foram projetados para serem exibidos em bibliotecas locais, centros de idosos e outros centros comunitários, oferecendo aos 420.000 provedores de cuidados familiares de Connecticut recursos tão necessários.

Você ou alguém que você conhece oferece cuidado não remunerado a um amigo ou membro da família? As informações e os re-

ursos abrangentes fornecidos nos kits apoiam os cuidadores nesse trabalho importante. Cada kit incluirá os seguintes recursos da AARP para cuidadores familiares a serem exibidos durante novembro:

- Guia de Recursos para Cuidadores Familiares de Connecticut
- Guia Cuidando de Quem Cuida
- Guia Preparar-se Para Cuidar
- Cartilha Financeira para Cuidadores Familiares
- Guia para Cuidadores de Veteranos e Famílias Militares
- Cartaz de Recursos para Cuidadores 211

A AARP Connecticut também convida todos a complementar esses materiais com quaisquer livros ou recursos adicionais que possam ter para apoiar os cuidadores familiares.

Além de ajudar com banho, vestuário, transporte e muitas outras tarefas, os 420.000 provedores de

cuidados familiares não remunerados de Connecticut enfrentam desafios financeiros, gastando em média US\$ 7.200 por ano do próprio bolso com despesas de cuidado. O cuidado não remunerado fornecido pelos 420.000 cuidadores em Connecticut é avaliado em US\$ 7,2 bilhões anuais, de acordo com dados estaduais disponíveis no relatório da AARP "Valorizando o Inestimável" (Valuing the Invaluable). Connecticut precisa de cuidadores familiares. Os cuidadores familiares de Connecticut precisam de apoio. Seja deixar uma refeição ou telefonar para dizer "olá", o Mês Nacional do Cuidador Familiar, em novembro, é um excelente momento para demonstrar apreço a um cuidador em sua vida.

Para solicitar um kit gratuito, envie um e-mail para Natalie Shurtleff, Diretora Estadual Associada de Advocacy & Outreach da AARP Connecticut, em NShurtleff@aarp.org.

CUÁL ES EL PRÓXIMO PASO EN TU VIDA

Kits Gratuitos de Recursos en Honor al Mes Nacional de los Cuidadores Familiares

ESPAÑOL

Cada día, más de 420.000 cuidadores familiares no remunerados en Connecticut ayudan a sus seres queridos a vivir de forma independiente en casa — donde quieren estar— en lugar de verse obligados a ingresar en costosos asilos financiados por los contribuyentes. Se encargan de tareas grandes y pequeñas para sus padres mayores, cónyuges y otros seres queridos. Los cuidadores enfrentan numerosos desafíos cotidianos, incluidos comprar víveres, manejar medicamentos, organizar asuntos financieros y más.

Los cuidadores familiares de Connecticut en todo el estado hacen enormes sacrificios financieros, físicos y emocionales para ayudar a sus padres mayores, cónyuges y otros seres queridos.

Ser cuidador familiar es una responsabilidad significativa, y transitar el camino del cuidado puede ser desafiante. AARP escucha a muchos

cuidadores que quieren —y necesitan— información sobre cómo mantener seguros a sus seres queridos en casa, administrar las finanzas, controlar el estrés, navegar formularios, documentación y la elegibilidad para servicios, usar tecnología para apoyar el cuidado, tomar decisiones críticas de atención y más.

En honor al Mes Nacional de los Cuidadores Familiares, en noviembre, AARP Connecticut está proporcionando kits gratuitos de recursos para el cuidado. Estos kits están diseñados para exhibirse en bibliotecas locales, centros para adultos mayores y otros centros comunitarios, brindando a los 420.000 cuidadores familiares de Connecticut recursos muy necesarios.

¿Usted o alguien que conoce brinda cuidados no remunerados a un amigo o familiar? La amplia información y los recursos incluidos en los kits apoyan a los cuidadores en esta labor importante. Cada kit

incluirá los siguientes recursos de AARP para cuidadores familiares, para ser exhibidos durante noviembre:

- Guía de Recursos para Cuidadores Familiares de Connecticut
- Guía Cuidar al Cuidador
- Guía Prepararse para Cuidar
- Cuaderno Financiero para Cuidadores Familiares
- Guía para Cuidadores de Veteranos y Familias Militares
- Afiche de Recursos 211 para Cuidadores

AARP Connecticut también invita a todos a complementar estos materiales con cualquier libro o recurso adicional que tengan para apoyar a los cuidadores familiares.

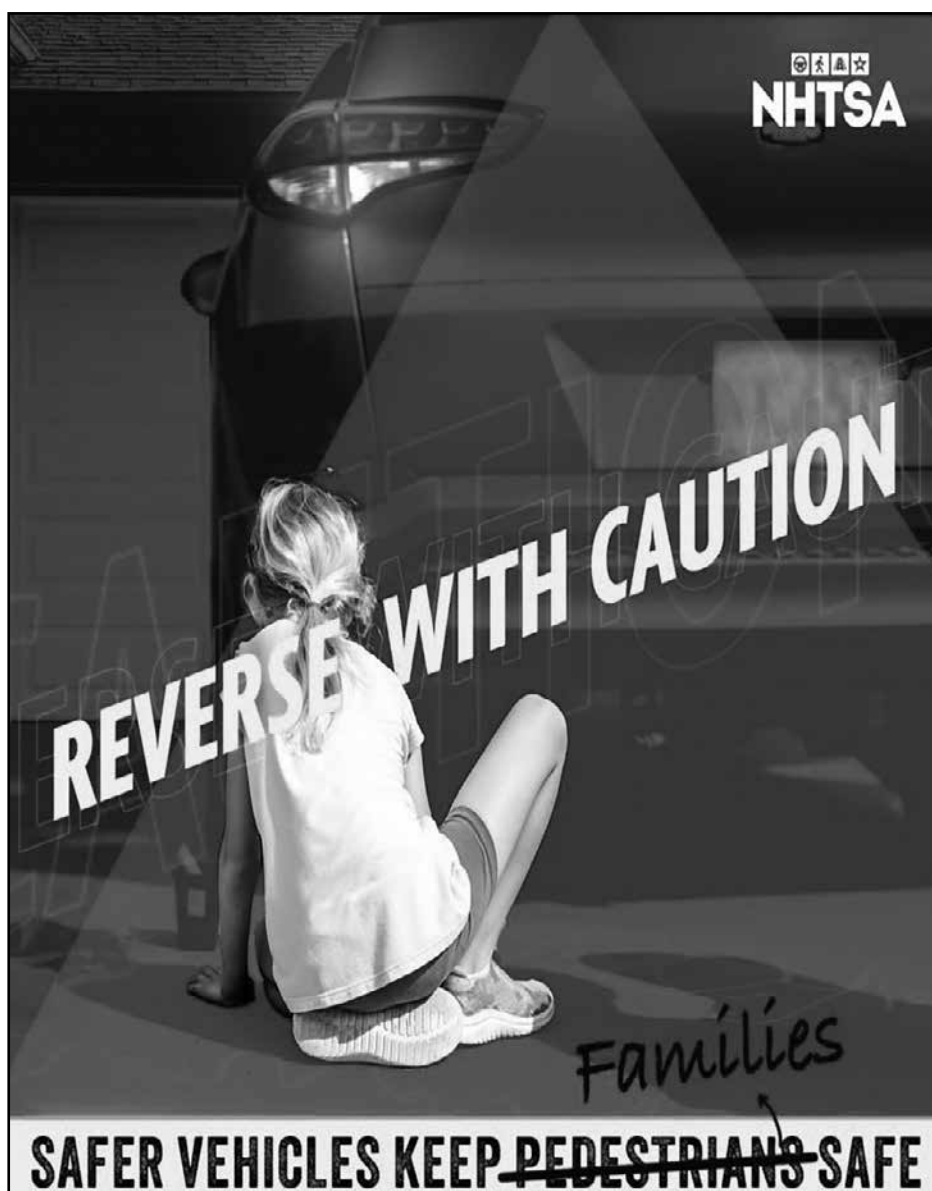
Además de ayudar con el baño, el vestido, el transporte y muchas otras tareas, los 420.000 cuidadores familiares no remunerados de Connecticut enfrentan desafíos financieros, gastando en promedio

\$7.200 anuales de su propio bolsillo en gastos de cuidado.

El cuidado no remunerado proporcionado por los 420.000 cuidadores en Connecticut está valorado en \$7,2 mil millones anuales, según datos estatales disponibles en el informe de AARP “Valorar lo Invaluable” (Valuing the Invaluable).

Connecticut necesita a los cuidadores familiares. Los cuidadores familiares de Connecticut necesitan apoyo. Ya sea dejar una comida o llamar para decir “hola”, el Mes Nacional del Cuidador Familiar, en noviembre, es un momento excelente para mostrar aprecio a un cuidador en su vida.

Para solicitar un kit gratuito, envíe un correo electrónico a Natalie Shurtleff, Directora Estatal Asociada de Incidencia y Alcance de AARP Connecticut, a NShurtleff@aarp.org.



GET SMART - PASS IT ON!

Phishing for Your Information

By Catherine Blinder



Raise your hand if you have received a phone call, text, or email from someone claiming to be a legitimate company or government agency like Verizon, Netflix, Bank of America, the Post Office or FedEx, Social Security, EZ Pass, an employment recruiter, your insurance company, your internet provider, a utility, Medicaid, the DMV, or the Internal Revenue Service (IRS).

They are calling you to inform you that you are in BIG TROUBLE because there is a problem with your account, your benefits, or your taxes. They usually tell you that you need to deal with it immediately. In the course of the conversation, the caller asks you to divulge personal information, or the email or text asks you to “click here” to verify your information.

Most of us know by now that we should not answer an unfamiliar number, but if you answer, the scammers will say all the right things to hook us into believing. They tell us we must do it RIGHT NOW! They operate on fear, believing that if they catch us in a vulnerable moment, we will believe them.

These are scams intended to trick you into giving them personal information. They want to steal your money, your identity or both. If it’s an email and you click on a link, they can install ransomware

or other illegal programs on your computer. Legitimate companies and government agencies like the IRS will not use email, texts, or phone calls to request that you reply with your password, social security number, bank account number, or any confidential, personal information. If you think the email or phone call sounds suspicious, hang up, go directly to the company’s website or contact the company or government agency by phone (look up the phone number yourself, don’t rely on a phone number that is given to you in the email) and inquire as to whether there is a problem with your account.

The IRS never calls people to tell them they will be penalized – you would instead receive a letter from the IRS on their official letterhead. Never call the number that may be listed or click on any attachment. There are thieves in those attachments.

If it’s a phony email or text from a supposedly legitimate company, they will often have slight irregularities, bad grammar, or misspellings in the email address, all of which are tipoffs that it is a scam. Another clue is that you actually do not have an account with that company. In the case of phony emails from Netflix, the scammer used the British spelling of “Center” (Centre) and used the greeting, “Hi, Dear.” Also,

listing only an international telephone number for a U.S.-based company is suspicious.

Another type of scam to watch out for is a call from someone informing you that you may have won a lot of money, but you need to do something before you can collect, usually involving you sending money somewhere. If you do, that money is gone, and it will not come back. People seldom “get rich quick!”

If someone tells you that the way to pay “your debt” is to buy a gift card and give them the number on the back, please don’t do it! No legitimate entity will tell you to pay with a gift card!

Most of us get a tiny warning in our brain when something is just not right. Much of the time we don’t listen’ we’re too busy, we are afraid we have forgotten something, or we want to be polite and answer the questions. There are many reasons we fall victim to scammers, but if you slow down, take a breath, and think about what they are saying – why would they be after you for a \$3.99 EZ Pass fee? Why would your bank need your social security number? Why would the electric company call to tell you they are cutting off your service when they send letters for everything else? Why does the post office or other mail delivery systems ask you to

verify your address?

If you can slow down and think about it, you can avoid being scammed. Research tells us that most people who fall for scams respond quickly.

With the increased use of AI, we are seeing more sophisticated scammers, who can capture someone’s voice in order to fool their family and friends. Think of the “Grandparent Scams,” in which someone calls and impersonates a family member, often sounding just like them. They are desperate and tell you that they have been in an accident or in jail – but they always need money. Hang up. Call a family member and ask if this could be true. And then have a good laugh about how you avoided being scammed when the person who “is in jail” answers your call!

Be careful who you share your information with; the bad guys just need a few pieces of information in order to recreate your profile. (And remember not to use your pet’s name or your birthday as passwords!)

As always, pass it on to family and friends.

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 online at www.ct.gov/dcp.

SEJA INTELIGENTE - COMPARTILHE!

“Pescando” por Suas Informações

PORTUGUÊS

Levante sua mão se você já recebeu um telefonema, mensagem de texto, ou e-mail de alguém alegando ser de uma empresa legítima ou órgão do governo como a Verizon, Netflix, Bank of America, Correios ou FedEx, Seguro Social, EZ Pass, agências de empregos, sua seguradora, sua provedora de Internet, serviços públicos, Medicaid, o Detran (DMV), ou até mesmo a Receita (IRS).

Ligam para você dizendo que você está ENCRENCADO e há um problema com sua conta, com seus benefícios, ou com sua declaração de impostos. Geralmente dizem que você precisa agir imediatamente. Durante a conversa, o contato pede suas informações pessoais, ou o e-mail ou a mensagem de texto pedem para “clique aqui” para verificar suas informações.

Muitos de nós já sabemos que não devemos atender a um número desconhecido, e que se atendermos, os golpistas dirão todo o necessário para nos fazer acreditar. Eles dizem que devemos AGIR AGORA! Eles usam o medo, pensando que se nos pegarem num momento de fraqueza, acreditaremos neles.

Esses golpes requerem que você passe suas informações pessoais. Querem roubar seu dinheiro, sua identidade, ou os dois. Caso seja um e-mail e você clicar num link, eles podem instalar vírus ou outros programas ilegais no seu computador.

As empresas legítimas e os órgãos do governo como o IRS nunca usam e-mails, mensagens de texto ou telefonemas para pedir sua senha, número do seguro social, número da conta bancária, ou qualquer outra informação confidencial e pessoal.

Se você pensa que o e-mail ou telefonema é suspeito, desligue, vá diretamente no site da empresa ou ligue para a empresa ou o órgão do governo (procure o número verdadeiro, não confie no número oferecido no e-mail ou telefonema) e pergunte se há um problema com sua conta.

O IRS nunca liga para as pessoas com ameaças—em vez disso, você receberia uma carta do IRS com seu timbre oficial. Nunca ligue para números listados em e-mails ou mensagens de texto, ou clique em qualquer anexo. Esses anexos podem roubar seus dados.

Caso seja um e-mail ou mensagem de texto falsa de uma empresa supostamente legítima, geralmente haverão irregularidades, como gramática de baixa qualidade ou erros de digitação no endereço de e-mail, sinalizando que isso é um golpe.

Outro sinal de alerta é você não ter uma conta nessa empresa. No caso de e-mails suspeitos da Netflix, o golpista usa a ortografia inglesa da palavra “Center” (Centre) e começa a mensagem com, “Olá, Preza-

do(a).” Além disso, e-mails que listam números de telefone internacionais para uma empresa americana são muito suspeitos.

Outro tipo de golpe perigoso é receber um telefonema de alguém declarando que você ganhou muito dinheiro, mas você precisa fazer algo antes para recebê-lo, geralmente enviar dinheiro para algum lugar.

Se você fizer isso, seu dinheiro some e não volta mais. Não caia em promessas de “fique rico rápido!”

Se alguém lhe dizer que para pagar “sua dívida,” você precisa comprar vale presentes e entregar o número, não faça isso! Nenhum órgão de verdade aceita vale presentes como forma de pagamento!

Muitos de nós recebemos um pequeno sinal de alerta em nosso cérebro quando algo não está certo. Muitas vezes, não escutamos, estamos muito ocupados, temos medo de ter esquecido algo, queremos ser educados e responder as perguntas. Há vários motivos pelos quais caímos em golpes, mas se você parar um pouco, respirar, e pensar no que estão dizendo — por que você estaria encrencado por uma taxa de \$3,99 da EZ Pass? Por que seu banco precisaria de seu número do seguro social? Por que a empresa de energia ligaria ameaçando cortar a luz se eles só enviam cartas? Por que os Correios ou serviços postais pediriam para verificar seu endereço?

Se você parar um pouco para pensar, você pode evitar o golpe. Pesquisas mostram que muitas pessoas caem em golpes por responder muito rápido.

Com o aumento no uso da Inteligência Artificial (IA), os golpes estão ficando cada vez mais avançados, podendo imitar a voz de alguém para enganar seus amigos e parentes. Pense no “Golpe do Avô” em que alguém liga e imita a voz de um parente seu. É igualzinho. Seu parente está desesperado e diz que sofreu um acidente ou está na cadeia — e sempre pede dinheiro. Desligue.

Ligue para outro parente e pergunte se isso é verdade. E depois ria muito por ter evitado cair nesse golpe quando a pessoa que estava “na cadeia” atende sua ligação!

Cuidado antes de compartilhar informações com alguém, os bandidos só precisam de poucas informações suas para roubar sua identidade. (E lembre-se de não usar o nome de seus animais de estimação ou a data do seu aniversário como senha!)

E como sempre, repasse essas informações para amigos e parentes.

Artigo escrito por Catherine Blinder, diretora de educação e divulgação do Departamento de Proteção do Consumidor do Estado de Connecticut. Para obter mais informações, acesse nosso site online: www.ct.gov/dcp.

ESPAÑOL

“Phishing” de Su Información

Levante la mano si ha recibido una llamada, mensaje de texto o correo electrónico de alguien que dice ser una empresa o agencia gubernamental legítima, como Verizon, Netflix, Bank of America, Correos o FedEx, el Seguro Social, EZ Pass, una agencia de empleo, su compañía de seguros, su proveedor de internet, una empresa de servicios públicos, Medicaid, el Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) o el Servicio de Impuestos Internos (IRS).

Le llaman para informarle que tiene un GRAN PROBLEMA

porque hay un problema con su cuenta, sus beneficios o sus impuestos. Suelen decirle que debe solucionarlo de inmediato. Durante la conversación, le piden que divulgue información personal o el correo o mensaje de texto le pide que haga clic aquí para verificar su información.

La mayoría ya sabemos que no debemos contestar a un número desconocido, pero si contestas, los estafadores le dirán todo lo necesario para hacernos creer. ¡Nos dicen que debemos hacerlo YA! Operan con miedo, creyendo que, si nos sor-

prenden en un momento vulnerable, les creemos.

Estas son estafas que buscan engañarle para que les de información personal. Quieren robar su dinero, su identidad o ambos. Si se trata de un correo electrónico y haces clic en un enlace, pueden instalar ransomware u otros programas ilegales en su ordenador.

Las empresas legítimas y las agencias gubernamentales como el IRS no usarán correos electrónicos, mensajes de texto ni llamadas telefónicas para solicitarte que respondas con tu contraseña, número

de seguro social, número de cuenta bancaria ni ninguna información personal confidencial. Si cree que el correo electrónico o la llamada son sospechosos, cuelgue, vaya directamente al sitio web de la empresa o contacte a la empresa o la agencia gubernamental por teléfono (busque el número de teléfono usted mismo, no confíe en el número que le den por correo electrónico) y pregunte si hay algún problema con su cuenta.

El IRS nunca llama a nadie para avisarle de que será sancionado; en su lugar, recibirá una carta del IRS

¡SEA INTELIGENTE – PASE LA VOZ!

“Estas son estafas que buscan engañarle para que les de información personal. Quieren robar su dinero, su identidad o ambos.”

con su membrete oficial. Nunca llame al número que pueda aparecer ni haga clic en ningún archivo adjunto. Hay ladrones en esos archivos adjuntos.

Si se trata de un correo electrónico o mensaje de texto falso de una empresa supuestamente legítima, a menudo encontrarán pequeñas irregularidades, errores gramaticales o faltas de ortografía en la dirección de correo electrónico, lo que indica que se trata de una estafa. Otra pista es que no tengas una cuenta con esa empresa. En el caso de los correos electrónicos falsos de Netflix, el estafador usó la ortografía británica “Center” (Centro) y el saludo “Hola, estimado”. Además, indicar solo un número de teléfono internacional de una empresa con sede en EE. UU. también es sospechoso.

Otro tipo de estafa a tener en cuenta es una llamada de alguien

que le informa que podría haber ganado mucho dinero, pero que debes hacer algo antes de poder cobrarlo, generalmente enviando dinero a algún sitio. Si lo hace, ese dinero se perderá y no volverá. ¡La gente rara vez se enriquece rápidamente! Si alguien le dice que la forma de pagar “su deuda” es comprar una tarjeta de regalo y darle el número del reverso, ¡por favor, no lo haga! ¡Ninguna entidad legítima le dirá que pague con una tarjeta de regalo!

La mayoría de nosotros recibimos una pequeña advertencia en la mente cuando algo no anda bien. Muchas veces no escuchamos, estamos demasiado ocupados, tememos haber olvidado algo, queremos ser educados y responder a las preguntas. Hay muchas razones por las que somos víctimas de estafadores, pero si se detiene, respira hondo y piensa en lo que dicen: ¿por qué le pedirían

una tarifa de \$3.99 por el EZ Pass? ¿Por qué su banco necesitaría su número de seguro social? ¿Por qué la compañía eléctrica le llamaría para avisarle que van a cortar el servicio cuando envían cartas para todo lo demás? ¿Por qué el correo u otros sistemas de entrega de correo le piden que verifique su dirección?

Si puede detenerse y pensarlo, puede evitar ser estafado. Las investigaciones indican que la mayoría de las personas que caen en estafas responden rápidamente. Con el aumento del uso de la IA, vemos estafadores más sofisticados que pueden capturar la voz de alguien para engañar a sus familiares y amigos. Piense en las “estafas de los abuelos”, donde alguien llama y se hace pasar por un familiar. Suena igual. Están desesperados y le dicen que han tenido un accidente o que están en la cárcel, pero siempre

necesitan dinero. Cuelgue. Llame a un familiar y pregúntele si es cierto. ¡Y luego riase de cómo evitó ser estafado cuando la persona que “está en la cárcel” responde a su llamada!

Tenga cuidado con quién comparte su información; los delincuentes solo necesitan algunos datos para recrear su perfil. (¡Y recuerde no usar el nombre de su mascota ni su fecha de nacimiento como contraseñas!)

Como siempre, compártalo con sus familiares y amigos.

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 el Departamento de Protección al Consumidor puede ayudar, visítanos en línea www.ct.gov/dcp.

A SUA PROPRIEDADE DE ALUGUEL ESTÁ PROTEGIDA?

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



HODGE
INSURANCE
Agency, Inc.

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

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



¿QUÉ PODRÍA SER MÁS IMPORTANTE QUE DETENERSE POR LOS NIÑOS?

SIEMPRE DETENTE CUANDO LA SEÑAL DE ALTO ESTÁ EXTENDIDA. ES LA LEY.



NHTSA

AGENDA

Ballet Hispánico Comes to Ridgefield Playhouse

By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RP

Ballet Hispánico is the nation's leading Hispanic/Latine dance company and the largest cultural institution of its kind in the United States. For over five decades, it has been a beacon of artistic excellence, celebrated for its bold repertory and exceptional training programs. The Company has commissioned over 100 original works, performed on the world's most prestigious stages, and inspired generations through performances, education, and community engagement. Recognized as one of America's Cultural Treasures by the Ford Foundation, Ballet Hispánico continues to redefine what it means to be an American dance company.

At the helm is Artistic Director & CEO Eduardo Vilaro, a former Bal-

let Hispánico dancer and acclaimed choreographer who assumed leadership in 2009. Under his dynamic guidance, the Company has entered a new era—broadening its artistic scope, deepening its repertory, and elevating its distinctive movement language. Vilaro carries forward the founding vision of Tina Ramirez, who launched Ballet Hispánico in 1970 to celebrate the beauty of Latino cultures through dance. Today, Ballet Hispánico stands not only as a cultural institution, but as a movement—pushing the boundaries of performance while honoring the traditions that shaped its legacy.

Senior and Child ticket prices available! Get tickets at <https://ridgefieldplayhouse.org>.



PORTUGUÊS

Ballet Hispánico Chega ao Ridgefield Playhouse!

OBallet Hispánico une comunidades para celebrar e explorar as culturas latinas por meio de produções de dança inovadoras, treinamento transformador e engajamento comunitário.

O Ballet Hispánico é a principal companhia hispânica/latina de dança do país e a maior instituição cultural do gênero nos Estados Unidos. Há mais de cinco décadas, é um farol de excelência artística,

reconhecido por seu repertório ousado e programas de treinamento excepcionais. A companhia já encomendou mais de 100 obras originais, se apresentou nos palcos mais prestigiados do mundo e inspirou gerações por meio de apresentações, educação e ação comunitária. Reconhecido como um dos Tesouros Culturais da América pela Ford Foundation, o Ballet Hispánico continua redefinindo o que signi-

fica ser uma companhia de dança americana. No comando está o diretor artístico e CEO Eduardo Vilaro, ex-bailarino do Ballet Hispánico e aclamado coreógrafo, que assumiu a liderança em 2009. Sob sua orientação dinâmica, a companhia entrou em uma nova era—ampliando seu escopo artístico, aprofundando seu repertório e elevando sua linguagem de movimento única. Vilaro dá continuidade à visão de Tina Ramirez,

que fundou o Ballet Hispánico em 1970 para celebrar a beleza das culturas latinas por meio da dança. Hoje, o Ballet Hispánico é mais que uma instituição cultural: é um movimento—rompendo fronteiras da performance enquanto honra as tradições que moldaram seu legado.

Ingressos com preços especiais para idosos e crianças! Garanta o seu em <https://ridgefieldplayhouse.org>.

ESPAÑOL

¡Ballet Hispánico Llega al Ridgefield Playhouse!

El Ballet Hispánico reúne comunidades para celebrar y explorar las culturas latinas a través de producciones de danza innovadoras, formación transformadora y compromiso comunitario.

Ballet Hispánico es la compañía hispana/latina de danza más importante del país y la institución cultural más grande de su tipo en Estados Unidos. Durante más de cinco décadas, ha sido un faro de excelencia artística, reconocido por su reperto-

rio audaz y programas de formación excepcionales. La compañía ha encargado más de 100 obras originales, actuado en los escenarios más prestigiosos del mundo e inspirado a generaciones mediante presentaciones, educación y participación comunitaria.

Reconocido como uno de los Tesoros Culturales de América por la Ford Foundation, Ballet Hispánico sigue redefiniendo lo que significa ser una compañía de dan-

za estadounidense. Al frente está el director artístico y CEO Eduardo Vilaro, exbailarín del Ballet Hispánico y aclamado coreógrafo, que asumió la dirección en 2009. Bajo su liderazgo dinámico, la compañía ha entrado en una nueva era—ampliando su alcance artístico, profundizando su repertorio y elevando su lenguaje de movimiento distintivo. Vilaro mantiene viva la visión de Tina Ramirez, quien fundó el Ballet Hispánico en 1970 para celebrar

la belleza de las culturas latinas a través de la danza.

Hoy, Ballet Hispánico es más que una institución cultural: es un movimiento—empujando los límites de la danza mientras honra las tradiciones que dieron forma a su legado.

¡Precios especiales para entradas de adultos mayores y niños! Adquiera sus boletos en <https://ridgefieldplayhouse.org>.

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

Honda: el Poder de los Sueños

Lia

Honda Brewster

899 NY-22 Brewster · BrewsterHonda.com
475.279.9277

CITYCENTER DANBURY

DANBURY FARMERS' MARKET

COMMUNITY COLLABORATIVE

NUTRITION HEALTH & FITNESS ACTIVITIES

LIVE MUSIC

FREE BUS PASS FROM THE MARKET

DOUBLE SNAP BENEFITS
1/2 MATCH FARM WIC & SENIOR BENEFITS

USE YOUR DEBIT OR CREDIT CARD!

CONNECTICUT GROWN
A Way of Life

CityCenter Danbury Farmers' Market

Saturdays June 21st to October 18th
except August 23rd

Danbury CityCenter Green
9:00am - 1:00pm

Complimentary Parking at the Patriot Garage

Logos for partner organizations: The Community Action Agency of Western Connecticut, Fairfield County's Community Foundation, Community Food RESCUE, SNAP, WIC, HARTtransit, and CONNECTICUT FRESH MATCH.

Follow us @ danburyfarmersmarket
Instagram, Facebook, YouTube
#danburyfarmersmarket

For more info visit DanburyFarmersMarket.org or call 203-792-1711

SHIP State Health Insurance Assistance Program

Review. Compare. Enroll. Save.

Your Medicare questions answered - all in one place.

SHIP CAN HELP YOU!

STATE HEALTH INSURANCE ASSISTANCE PROGRAM...

...a federally certified Medicare counseling for Connecticut residents!

Certified CHOICES Counselors offer FREE, confidential, and pressure-free guidance through every part of Medicare.

- Explore your options during the Medicare Open Enrollment Period
- Get help comparing Advantage & Part D Plans
- Receive assistance applying for programs like Medicaid, Medicare Savings Program and Extra Help (Low-Income Subsidy)
- Learn how to maximize your Medicare benefits.
- Get screened for additional state benefits and entitlements

SHIP Counselors are NOT brokers and DON'T endorse any insurance plans. We provide free, unbiased and non-commissioned guidance — so you can confidently make the choice that's best for you.

CALL US NOW! 1-800-994-9422
203-757-5449 EXT 4

WESTERN CONNECTICUT AREA AGENCY ON AGING

This publication is supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of 2 financial assistance awards totaling \$1,001,781 with 100 percent funding by ACL/HHS. Approximately 60% SHIP, 40% MIPPA. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

LM Marketing

Quer atrair mais clientes em Danbury?

Destaque-se nas redes sociais com quem entende de comunidade!

Logos for Instagram, Facebook, Google, and a rocket icon.

Gestão de Instagram, Facebook, Google Business e anúncios pagos com segmentação local.

Resultados reais com conteúdo humanizado, campanhas que geram engajamento e visibilidade para pequenos negócios como o seu.

Planos a partir de R\$ 421 reais/mês

Na LM Marketing, criamos estratégias que falam direto com o seu público, em português, inglês e espanhol.

Agende sua consultoria gratuita e recupere sua presença online agora.
+55 11 97336-4118
lm.marketing.fln@gmail.com

Aponte a sua câmera

ADVERTISE WITH US!

EXPAND YOUR REACH

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

One card, endless possibilities

Danbury Library
 203.797.4505
 Your name

SIGN-UP TODAY!

Danbury Library
 170 Main Street, Danbury, CT 06810 203.797.4505
danburylibrary.org

ASSISTÊNCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA IMIGRANTES

THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

LIGUE OU ESCANEIE PARA AGENDAR O SEU HORÁRIO

(475) 296-3559
 LINHA DIRETA DE AGENDAMENTO BILÍNGUE 24 HORAS
www.thenewamericandreamfoundation.org

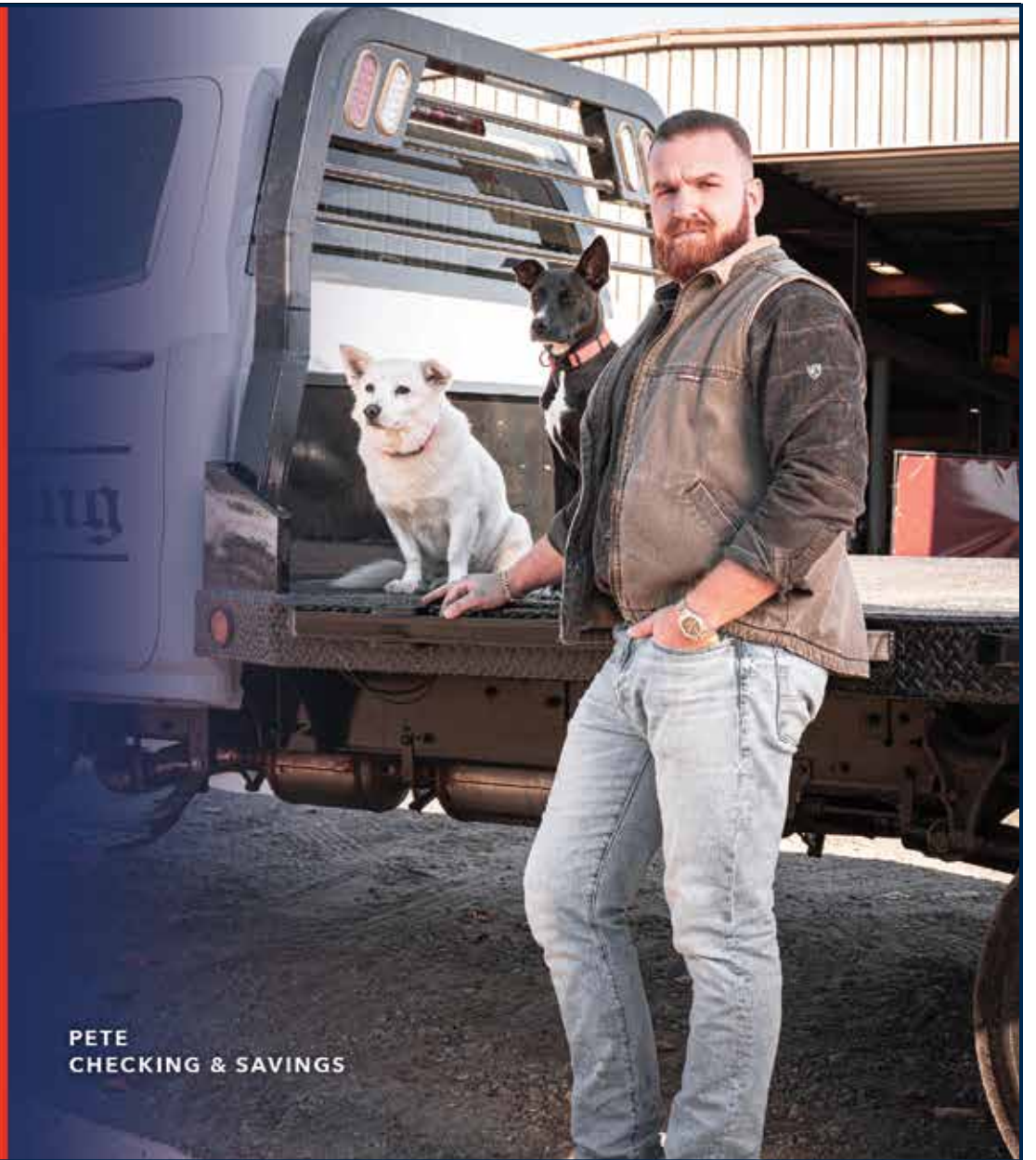
Banking with people he trusts. That's the Power of Local.

From his personal checking and savings to his business accounts, Pete switched to Newtown Savings Bank because we are as invested in the community as he is.

Switch today and discover the Power of Local at NSBOnline.com/checking



Equal Housing Lender | Member FDIC



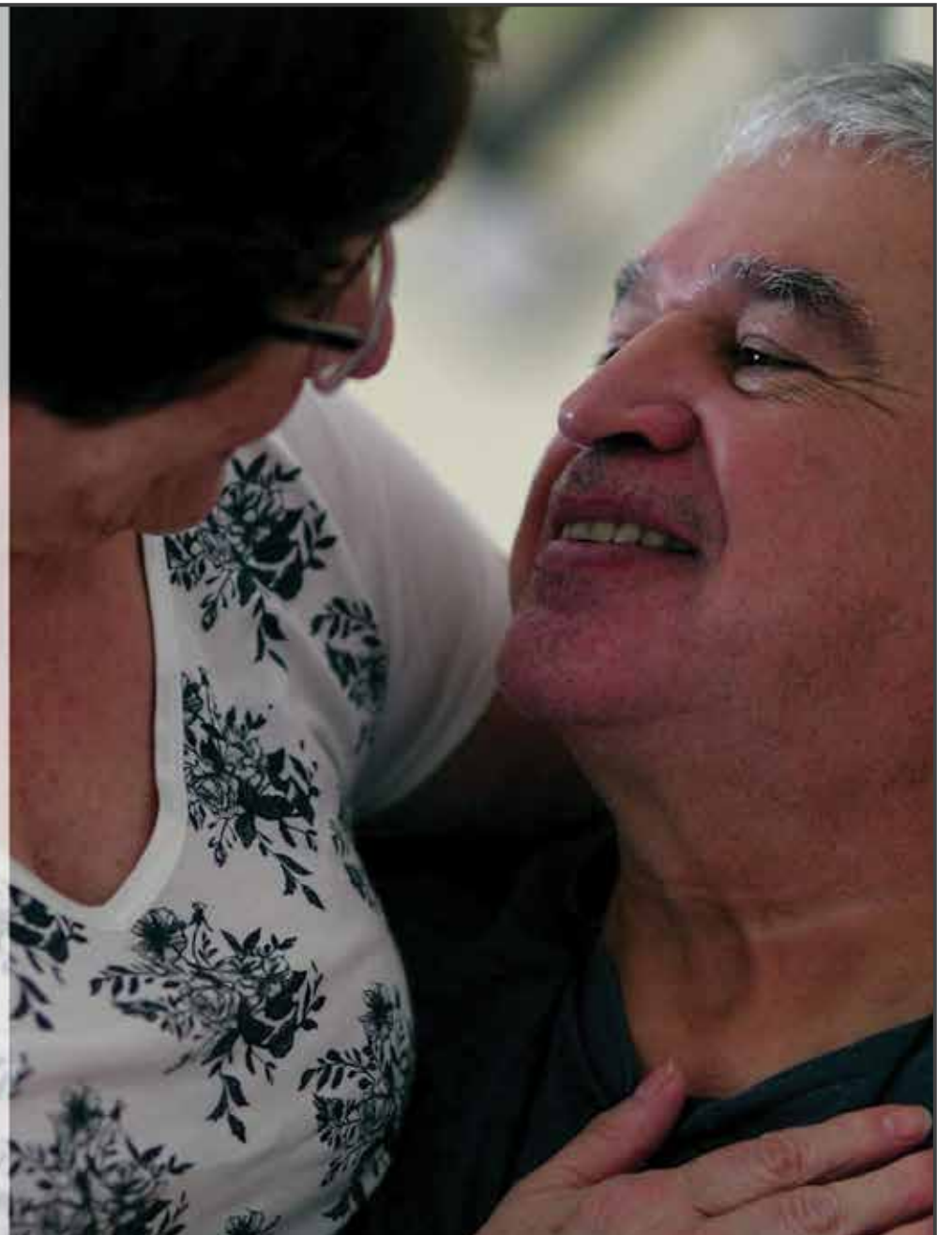
CT Paid Leave dá a você tempo para cuidar

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

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



Connecticut
Paid Leave



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	Jennifer Handau APRN
Nicholas Tzakas MD	Navadi Nieves APRN
Maryam Azizi MD	Lisa Boulé APRN, CPNP, IBCLC
Aparna Madisetty MD	Allison Stowell MS, RD, CDN
Dayna Nethercott PA-C	Alpha B. Journal PA-C

We offer extended hours!

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

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!

CITYCENTER DANBURY

DANBURY FARMERS' MARKET

COMMUNITY COLLABORATIVE

Actividades de salud y estado físico

Música En vivo

Doble SNAP
Doble 1/2 WIC FMNP y Personas Mayores

Pases de autobús gratis desde el mercado

¡Aceptamos tarjetas de crédito y débito!

CityCenter Danbury
Mercado de Agricultores
En el Danbury CityCenter Green

Todos los Sábado
El 21 de Junio al 18 de Octubre
excepto el 23 de agosto
9:00am - 1:00pm
Parqueo Complementario - Patriot Garage

CONNECTION GROWN
A Way of Life

Follow us @danburyfarmersmarket
#danburyfarmersmarket

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

Revisa. Compara. Insíbete. Ahorra.

SHIP
State Health Insurance Assistance Program

Todas tus preguntas sobre Medicare respondidas... ¡en un solo lugar!

¡SHIP PUEDE AYUDARTE!
Programa Estatal de Asistencia de Seguro de Salud ...
...un programa federalmente certificado que ofrece orientación experta en Medicare para residentes de Connecticut.

Los Consejeros Certificados de CHOICES ofrecen orientación GRATUITA, confidencial y sin presión sobre todos los aspectos de Medicare.

¡Aprovecha al máximo tu Medicare!

- Explora tus opciones durante el Período de Inscripción Abierta
- Compara fácilmente Planes Ventajosos y Parte D
- Recibe ayuda para solicitar Medicaid, Programa de Ahorros de Medicare y Ayuda Extra (LIS)
- Descubre cómo maximizar todos tus beneficios de Medicare
- Podemos ayudarte a descubrir si calificas para otros beneficios o ayudas del estado

¡Los Consejeros de SHIP NO son agentes de seguros y NO promueven ningún plan! Solo te brindan orientación GRATUITA, imparcial y sin comisiones — para que elijas con seguridad la opción que realmente te conviene.

¡Estamos listos para ayudarte, llama hoy! **1-800-994-9422**
203-757-5449 EXT 4

Esta publicación está respaldada por la Administración para la Vida Comunitaria (Administration for Community Living ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) como parte de 2 premios de asistencia financiera que totalizan \$1,001,781 con financiamiento 100% de ACL/HHS. Aproximadamente 60% SHIP, 40% MIPPA. El contenido es responsabilidad del autor o autores y no representa necesariamente la opinión oficial ni un respaldo de ACL/HHS o del Gobierno de EE. UU.

COMMUNITY IN FOCUS

Ride “The Husking Bee” Pumpkin Patch Train

By Angela Barbosa

All aboard for fall fun! The Danbury Railway Museum invites you to celebrate the harvest season with a festive ride on the “Husking Bee” Pumpkin Patch Train. There’s no better way to welcome the crisp autumn air than with a 20-minute round-trip ride through the historic rail yard in a vintage 1920s passenger coach.

This beloved family event takes place October 11–12, 18–19, and 25–26, starting at 10:00 AM each day. Trains depart at 11:00 AM, 12 noon, 1:00 PM, 2:00 PM, and 3:00 PM. On Saturday evenings, don’t miss the magical Twilight Train at

6:30 PM, featuring special pumpkin patch activities under the stars. Plus, the Storytime Express is back—catch it on the 11:00 AM Saturday departures!

What’s Included:

- A scenic train ride pulled by a 77-year-old ALCo RS-1 diesel-electric locomotive (or another vintage engine, depending on availability).
- A stop at the museum’s pumpkin patch, where every guest picks a free pumpkin.
- Complimentary apple cider and cookies.
- Tons of photo ops, inclu-

ding a charming vintage tractor.

- A spooky return of the ever-popular Haunted Caboose—enter if you dare!

Back at the museum, explore fascinating exhibits, artifacts, and model train layouts inside the beautifully restored 1903 Danbury station.

Out in the rail yard, climb aboard real railroad cars and locomotives, and browse the fully stocked gift shop for unique finds.

Rain or shine, the fun goes on! Kids under two ride free. Reservations are recommended, and all ticket options and details are availa-

ble at PumpkinTrain.org.

About the Danbury Railway Museum

The Danbury Railway Museum is a nonprofit organization run entirely by volunteers, dedicated to preserving and sharing the history of railroads. The museum is located at the restored 1903 Danbury Union Station and rail yard, 120 White Street, Danbury, CT, and features over 70 vintage railroad cars and locomotives on display.

For more information, visit DanburyRail.org, email info@danburyrail.org, or call 203-778-8337.

PORTUGUÊS

Passeio no Trem da Colheita “Husking Bee” Pumpkin Patch

Todos a bordo para a diversão do outono! O Danbury Railway Museum convida você a celebrar a temporada de colheita com um passeio festivo no trem “Husking Bee” Pumpkin Patch. Não há melhor maneira de dar boas-vindas ao ar fresco do outono do que em um trajeto de 20 minutos, ida e volta, pelo histórico pátio ferroviário em um vagão de passageiros da década de 1920.

Este popular evento familiar acontece nos dias 11 e 12, 18 e 19, e 25 e 26 de outubro, começando às 10h. Os trens partem às 11h, 12h, 13h, 14h e 15h. Aos sábados à noite, não perca o mágico Trem do Entardecer, às 18h30, com atividades especiais na plantação de abóboras sob as estrelas. Além disso, o Storytime Express está de volta—aproveite nas partidas de sábado às 11h!

O que está incluído:

- Um passeio panorâmico de trem puxado por uma locomotiva ALCo RS-1 diesel-elétrica de 77 anos (ou outra locomotiva antiga, dependendo da disponibilidade).
- Uma parada na plantação de abóboras do museu, onde cada visitante escolhe uma abóbora gratuita.
- Cidra de maçã e biscoitos de cortesia.

- Muitas oportunidades para fotos, incluindo um charmoso trator antigo.

- O retorno assustador do sempre popular Caboose Assombrado—entre, se tiver coragem!

De volta ao museu, explore exposições fascinantes, artefatos e maquetes de trens dentro da belamente restaurada estação de Danbury, de 1903. No pátio ferroviário, suba a bordo de vagões e locomotivas reais e visite a loja de presentes, totalmente abastecida, para encontrar itens únicos.

Com sol ou chuva, a diversão continua! Crianças com menos de dois anos viajam de graça. Reservas são recomendadas, e todas as opções de ingressos e detalhes estão disponíveis em PumpkinTrain.org.

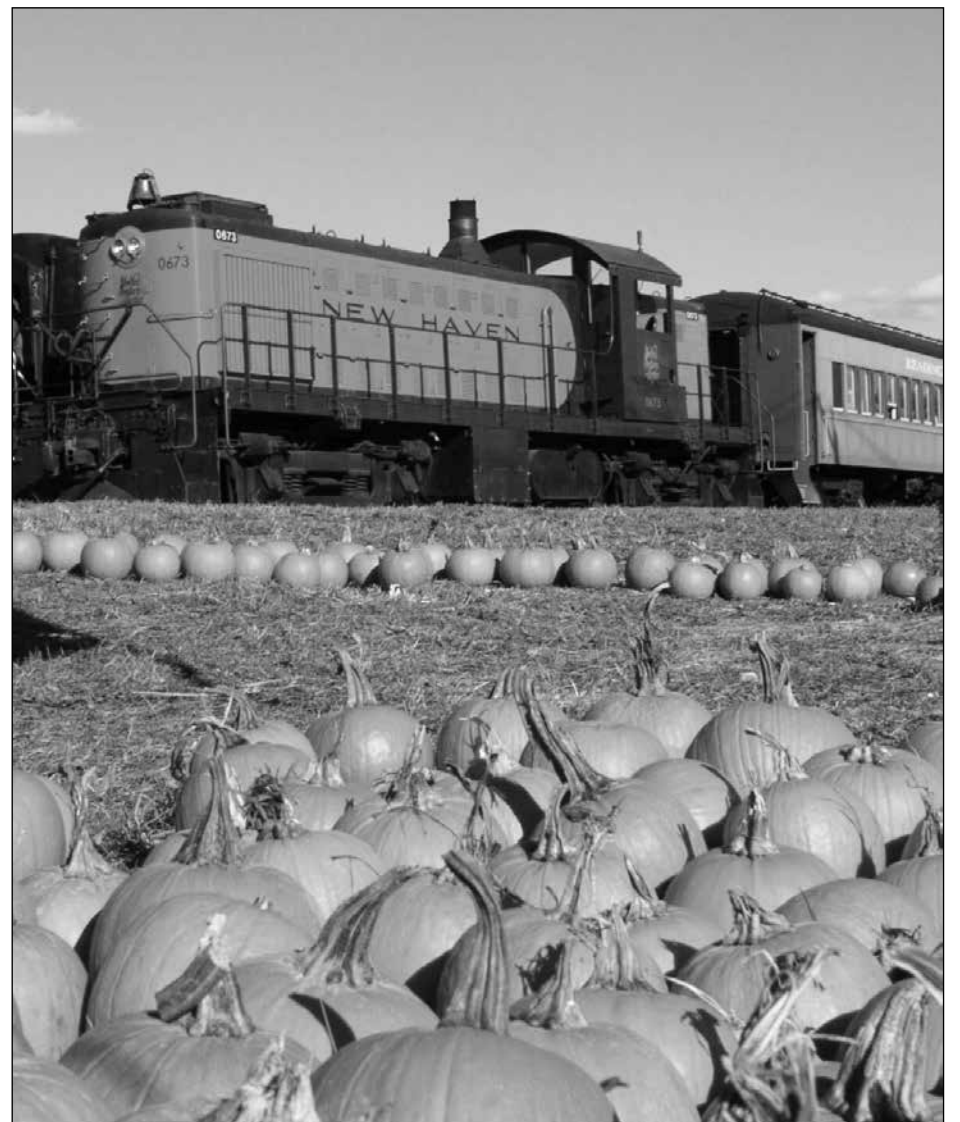
Sobre o Danbury Railway Museum

O Danbury Railway Museum é uma organização sem fins lucrativos administrada inteiramente por voluntários, dedicada a preservar e compartilhar a história das ferrovias. O museu está localizado na restaurada Danbury Union Station, de 1903, e no pátio ferroviário, na 120 White Street, Danbury, CT, apresentando mais de 70 vagões e

locomotivas históricas em exibição.

Para mais informações, visite

DanburyRail.org, envie um e-mail para info@danburyrail.org ou ligue para 203-778-8337.



COMUNIDAD ENFOCADA

Paseo en el Tren de la Cosecha “Husking Bee”
Pumpkin Patch

ESPAÑOL

¡Todos a bordo para la diversión del otoño! El Danbury Railway Museum lo invita a celebrar la temporada de cosecha con un paseo festivo en el tren “Husking Bee” Pumpkin Patch

Todos a bordo para la diversión del otoño! El Danbury Railway Museum lo invita a celebrar la temporada de cosecha con un paseo festivo en el tren “Husking Bee” Pumpkin Patch. No hay mejor manera de dar la bienvenida al aire fresco del otoño que con un recorrido de 20 minutos, ida y vuelta, por el histórico patio ferroviario en un vagón de pasajeros de la década de 1920.

Este querido evento familiar se realizará los días 11 y 12, 18 y 19, y 25 y 26 de octubre, comenzando a las 10:00 a.m. Los trenes salen a las 11:00 a.m., 12:00 del mediodía, 1:00 p.m., 2:00 p.m. y 3:00 p.m. Los sábados por la tarde, no se pierda el

mágico Tren del Crepúsculo, a las 6:30 p.m., con actividades especiales en el campo de calabazas bajo las estrellas. Además, el Storytime Express regresa—disfrútelo en las salidas de los sábados a las 11:00 a.m. Qué incluye:

- Un paseo panorámico en tren, tirado por una locomotora ALCo RS-1 diésel-eléctrica de 77 años (u otra locomotora antigua, según disponibilidad).
- Una parada en el campo de calabazas del museo, donde cada visitante elige una calabaza gratis.
- Sidra de manzana y galletas de cortesía.
- Muchas oportunidades para fotos, incluido un encantador tractor

antiguo.

- El regreso espeluznante del siempre popular Caboose Embrujado—¿entre si se atreve!

De regreso en el museo, explore exposiciones fascinantes, artefactos y maquetas de trenes dentro de la estación de Danbury, bellamente restaurada en 1903. En el patio ferroviario, súbase a vagones y locomotoras reales, y recorra la tienda de regalos, completamente surtida, para encontrar artículos únicos. ¡Con sol o lluvia, la diversión continúa! Los niños menores de dos años viajan gratis. Se recomienda hacer reservaciones, y todas las opciones de entradas y detalles están disponibles

en PumpkinTrain.org.

Sobre el Danbury Railway Museum

El Danbury Railway Museum es una organización sin fines de lucro administrada completamente por voluntarios, dedicada a preservar y compartir la historia de los ferrocarriles. El museo está ubicado en la restaurada Danbury Union Station de 1903 y en el patio ferroviario, en el 120 de White Street, Danbury, CT, y exhibe más de 70 vagones y locomotoras históricas.

Para más información, visite DanburyRail.org, escriba a info@danburyrail.org o llame al 203-778-8337.

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



BALLET HISPANICO
SUN, NOV 16



CHRIS BOTTI
TUE, DEC 2



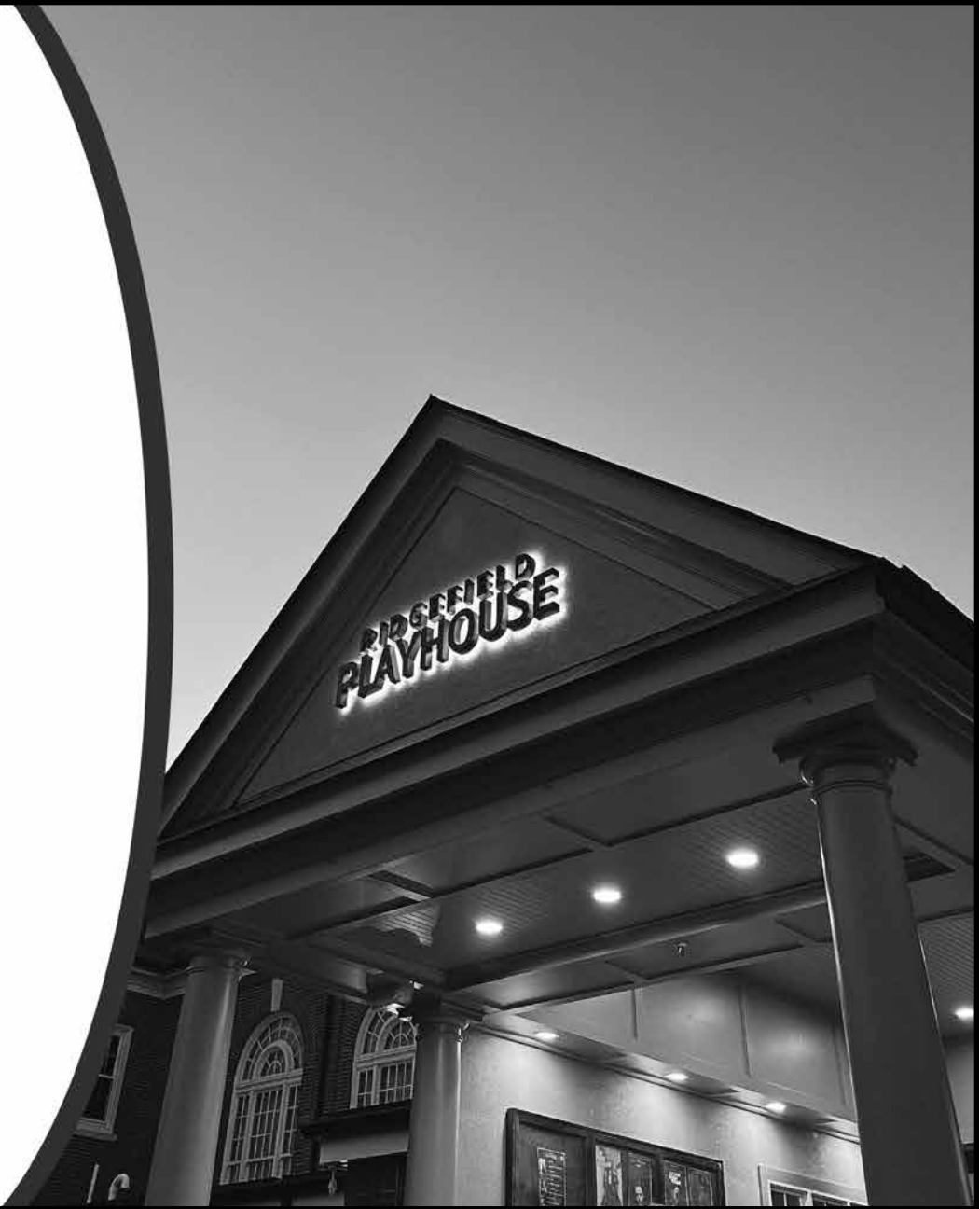
GLADYS KNIGHT
SAT, DEC 6



CHRISTMAS WITH THE CELTS
DEC 16 & 17

RIDGEFIELD
PLAYHOUSE
Non-Profit 501(c)(3)

80 E RIDGE RD • 203.438.4795
RIDGEFIELDPLAYHOUSE.ORG



HEALTH

Cough Not Going Away? Learn These Top Facts About Bronchiectasis

By StatePoint

Getting the correct treatment for bronchiectasis, a chronic lung condition affecting 350,000 to 500,000 adults nationwide, is necessary to slow disease progression and help prevent further damage to the airways.

The American Lung Association, with support from Boehringer Ingelheim, is raising awareness about the need for early diagnosis and treatment of bronchiectasis. Here are the top things to know:

Bronchiectasis is chronic. Bronchiectasis is a lifelong, progressive lung condition where the walls of your airways (bronchi) are permanently damaged, becoming widened and thickened from inflammation and infection. Getting the correct treatment as early as possible can help improve health outcomes and quality of life.

Diagnosis is often delayed. Two of bronchiectasis's hallmark symptoms are daily cough and daily production of mucus. Because these symptoms, along with shortness of breath, fatigue and chest pain, can mirror that of other lung con-

ditions, bronchiectasis may have a delayed diagnosis. Further complicating matters, people often have bronchiectasis along with other lung conditions. However, it requires a separate diagnosis and its own specialized treatment plan. Nellie R. has had asthma since childhood and started having repeated infections as an adult.

"After being prescribed inhalers and other medications to treat infections, I realized that something wasn't right. Having my bronchiectasis mistaken for other lung conditions made me realize that you have to advocate for yourself when you know you aren't getting better with your current treatment plan," she says.

Disease management is critical. People with bronchiectasis often fall into a cycle where a respiratory infection triggers airway inflammation, which then causes further lung damage. To interrupt this cycle, follow your treatment plan: take medication as prescribed, utilize learned airway clearance techniques and take steps to reduce flare-up risk.

Jean R. was diagnosed with bronchiectasis after already living with and being treated for COPD. When it comes to managing both she says, "I manage my COPD, see my pulmonologist regularly and check in to make sure that my bronchiectasis is not progressing."

You can decrease your risk of flare-ups. While you can't control everything about your environment and health, there are steps you can take to help prevent bronchiectasis flare-ups. These include:

- Avoiding exposure to toxic fumes
- Staying healthy by avoiding those sick with respiratory infections and keeping up to date with recommended vaccinations
- Staying hydrated to help thin your mucus
- Following your treatment plan
- Leading a healthy lifestyle

Nellie works closely with her pulmonologist to stay on top of her treatment plan, stating, "It's important to find out from your specialist what your medications are and why they are important to take.

I am able to stay active and do the things I enjoy because I follow my treatment plan."

There are many causes. Although the cause of bronchiectasis is not known in about 40% of cases, it is often brought on by damage from another condition that affects the lungs.

An airway blockage, like a growth or noncancerous tumor, can lead to bronchiectasis. Often linked to cystic fibrosis, many other conditions can trigger bronchiectasis, such as autoimmune disease, immunodeficiency disorders, COPD, inflammatory bowel diseases and recurring infections like pneumonia, tuberculosis, pertussis and fungal infections.

Bronchiectasis resources, including information about symptoms, diagnosis and treatment, can be found by visiting lung.org/bronchiectasis.

While there is no cure for bronchiectasis, working closely with your pulmonologist to address needs specific to this condition can help you breathe better.

PORTUGUÊS

Tosse Que Não Vai Embora? Conheça os Principais Fatos Sobre a Bronquiectasia

Receber o tratamento correto para a bronquiectasia, uma condição pulmonar crônica que afeta entre 350.000 e 500.000 adultos no país, é essencial para retardar a progressão da doença e prevenir mais danos às vias respiratórias.

A American Lung Association, com apoio da Boehringer Ingelheim, está ampliando a conscientização sobre a importância do diagnóstico e tratamento precoces. Veja os principais pontos:

A bronquiectasia é crônica. É uma condição pulmonar progressiva e vitalícia em que as paredes das vias respiratórias (brônquios) ficam permanentemente danifica-

das, alargadas e espessadas por inflamação e infecção. Iniciar o tratamento o quanto antes pode melhorar os resultados de saúde e a qualidade de vida.

O diagnóstico costuma ser tardio. Dois sintomas típicos são a tosse diária e a produção diária de muco. Como esses sinais, junto com falta de ar, fadiga e dor no peito, podem se confundir com outras doenças pulmonares, o diagnóstico pode ser adiado.

Além disso, muitas pessoas apresentam bronquiectasia junto com outras condições. No entanto, ela exige diagnóstico separado e plano de tratamento específico. Nellie R. tem asma desde a infância e, já adul-

ta, passou a ter infecções repetidas. "Depois de receber inaladores e outros medicamentos para tratar as infecções, percebi que algo não estava certo. Perceber minha bronquiectasia confundida com outras doenças me mostrou que precisamos nos posicionar quando sabemos que não estamos avançando com o tratamento em curso", diz ela.

O controle da doença é essencial. Pessoas com bronquiectasia entram em um ciclo em que uma infecção respiratória causa inflamação, que por sua vez provoca mais danos aos pulmões. Para interromper esse ciclo, siga seu plano: tome a medicação conforme

prescrito, use técnicas de limpeza das vias respiratórias e adote medidas para reduzir o risco de crises.

Jean R. foi diagnosticada com bronquiectasia após já viver com DPOC. Sobre lidar com ambas, afirma: "Eu controlo minha DPOC, consulto meu pneumologista regularmente e verifico se minha bronquiectasia não está progredindo."

Você pode reduzir o risco de crises. Embora nem tudo possa ser controlado, há medidas que ajudam a preveni-las:

- Evitar exposição a vapores tóxicos
- Evitar contato com pessoas doentes e manter as vacinas em dia
- Manter-se hidratado para fluidi-

SAÚDE

ficar o muco

- Seguir o plano de tratamento
- Levar um estilo de vida saudável

Nellie trabalha em conjunto com seu pneumologista para manter o tratamento em dia e afirma: “É importante saber com seu especialista quais são seus medicamentos e por que são necessários.

Consigo me manter ativa e fazer o que gosto porque sigo meu plano de tratamento.”

Existem muitas causas. Embora em cerca de 40% dos casos a causa seja desconhecida, a bronquiectasia muitas vezes resulta de danos provocados por outra condição pulmonar. Um bloqueio das vias respiratórias, como um crescimen-

to ou tumor benigno, pode levá-la a se desenvolver. Frequentemente associada à fibrose cística, também pode ser desencadeada por doenças autoimunes, distúrbios de imunodeficiência, DPOC, doenças inflamatórias intestinais e infecções recorrentes como pneumonia, tuberculose, coqueluche e infecções fúngicas.

Recursos sobre bronquiectasia, incluindo informações sobre sintomas, diagnóstico e tratamento, podem ser encontrados em lung.org/bronchiectasis.

Embora não haja cura, trabalhar de perto com o pneumologista para atender às necessidades específicas dessa condição pode ajudar a respirar melhor.

ESPAÑOL

¿Tos Que No Desaparece? Conozca Estos Datos Clave Sobre la Bronquiectasia



Recibir el tratamiento correcto para la bronquiectasia, una afección pulmonar crónica que afecta entre 350.000 y 500.000 adultos en todo el país, es clave para frenar la progresión de la enfermedad y prevenir más daños en las vías respiratorias.

La American Lung Association, con el apoyo de Boehringer Ingelheim, está generando conciencia sobre la necesidad de diagnóstico y tratamiento tempranos. Estos son los principales puntos:

La bronquiectasia es crónica. Es una condición pulmonar progresiva y de por vida en la que las paredes de las vías respiratorias (bronquios) quedan permanentemente dañadas, ensanchadas y engrosadas por la inflamación y la infección. Recibir tratamiento adecuado lo antes posible mejora los resultados de salud y la calidad de vida.

El diagnóstico suele retrasarse. Dos síntomas característicos son la tos diaria y la producción diaria de mucosidad. Como estos, junto con la falta de aire, la fatiga y el

dolor en el pecho, se parecen a los de otras enfermedades pulmonares, el diagnóstico puede demorarse. Además, muchas personas presentan bronquiectasia junto con otras afecciones.

Sin embargo, requiere un diagnóstico independiente y un plan de tratamiento especializado. Nellie R. ha tenido asma desde la niñez y empezó a sufrir infecciones repetidas de adulta.

“Después de recibir inhaladores y otros medicamentos para tratar las infecciones, me di cuenta de que algo no estaba bien. Que confundieran mi bronquiectasia con otras afecciones me hizo ver que uno debe abogar por sí mismo cuando sabe que no está mejorando con el plan de tratamiento actual”, dice.

El control de la enfermedad es esencial. Quienes tienen bronquiectasia suelen entrar en un ciclo en el que una infección respiratoria provoca inflamación, lo que causa más daño pulmonar.

Para interrumpirlo, siga su plan: tome la medicación según lo indica-

do, use técnicas de limpieza de vías respiratorias y adopte medidas para reducir el riesgo de crisis.

Jean R. fue diagnosticada con bronquiectasia tras ya vivir con EPOC. Sobre el manejo de ambas comenta: “Yo controlo mi EPOC, veo a mi neumólogo con regularidad y verifico que mi bronquiectasia no esté progresando.”

Usted puede reducir el riesgo de crisis. Aunque no se puede controlar todo, hay medidas que ayudan a prevenirlas:

- Evitar la exposición a vapores tóxicos
- Mantenerse saludable evitando el contacto con personas con infecciones respiratorias y manteniendo las vacunas al día
- Mantenerse hidratado para fluidificar la mucosidad
- Seguir el plan de tratamiento
- Llevar un estilo de vida saludable

Nellie trabaja de cerca con su neumólogo para cumplir su plan y afirma: “Es importante saber qué medicamentos son y por qué son

necesarios. Puedo mantenerme activa y hacer lo que disfruto porque sigo mi tratamiento.”

Existen muchas causas. Aunque en alrededor del 40% de los casos no se conoce la causa, a menudo surge por daños de otra condición que afecta los pulmones. Una obstrucción de las vías respiratorias, como un crecimiento o un tumor benigno, puede provocarla.

Frecuentemente asociada a la fibrosis quística, también pueden desencadenarla enfermedades autoinmunes, trastornos de inmunodeficiencia, EPOC, enfermedades inflamatorias intestinales e infecciones recurrentes como neumonía, tuberculosis, tos ferina y hongos.

Recursos sobre la bronquiectasia, incluyendo información sobre síntomas, diagnóstico y tratamiento, se encuentran en lung.org/bronchiectasis.

Aunque no existe cura, trabajar de cerca con su neumólogo para atender las necesidades específicas de esta condición puede ayudarle a respirar mejor.

NEWS

Good Grades in High School Can Lead to Automatic Admission at Several CT Colleges and Universities

By Tribuna Staff

As the 2025-2026 school year has begun, Governor Ned Lamont is reminding Connecticut’s high school students that earning good grades can lead to automatic admission to several public and private colleges and universities under a recently launched state program that streamlines the process of pursuing higher education.

Established in 2022, the Connecticut Automatic Admission Program (CAAP) is open to all graduating Connecticut high school seniors who have a 3.0 weighted grade point average (GPA) or a 2.75 unweighted GPA. Students need to fill out only one application, and they will be automatically admitted to the program’s 10 participating colleges and universities. The program waives the application fees, student

essays, and letters of recommendation that are typically associated with the admissions process.

“We created this program because we want to simplify the application process and encourage high school students who never thought that they could go to college that it is possible,” Governor Lamont said.

“The only thing this program requires is good grades. There are no application fees, and you only have to fill out one form. I strongly encourage every high school student in Connecticut to seize this opportunity.”

The program is administered on behalf of the state by Connecticut State Colleges and Universities (CSCU) in partnership with the nonprofit organization Common App.

“The Connecticut Automatic

Admissions Program is an example of how CSCU is creating educational access and equity by simplifying the admissions process and making it easier for Connecticut’s students to attend our institutions,” CSCU Interim Chancellor Dr. O. John Maduko said. “CAAP removes barriers to higher education – particularly for first-generation, minoritized, and underserved students – creating a bridge to access, opportunity, and a great postsecondary education.”

Participating colleges and universities include:

- Central Connecticut State University
- Eastern Connecticut State University
- Southern Connecticut State University
- Western Connecticut State

University

- Albertus Magnus College
- Goodwin University
- Mitchell College
- University of Bridgeport
- University of Hartford
- University of New Haven

After applying, Common App sends letters to eligible applicants informing them they have been accepted and encouraging them to decide to enroll in one of these schools.

The application period for high school seniors seeking to enroll in a higher education institution for the 2026-2027 academic year has begun and will remain open until May 1, 2026.

For more information and application instructions, visit www.ct.edu/autoadmit.

PORTUGUÊS

Boas Notas no Ensino Médio Podem Levar à Admissão Automática em Diversas Faculdades e Universidades em CT

Com o início do ano letivo de 2025-2026, o governador Ned Lamont está lembrando os estudantes do ensino médio de Connecticut que tirar boas notas pode levar à admissão automática em várias faculdades e universidades públicas e privadas, por meio de um programa estadual lançado recentemente que simplifica o processo de ingresso no ensino superior.

Criado em 2022, o Programa de Admissão Automática de Connecticut (CAAP) está aberto a todos os estudantes do último ano do ensino médio em Connecticut que tenham média ponderada (GPA) de 3,0 ou média não ponderada de 2,75. Os estudantes precisam preencher apenas uma inscrição, e serão automati-

camente admitidos nas 10 faculdades e universidades participantes do programa. O programa dispensa as taxas de inscrição, as redações e as cartas de recomendação que normalmente fazem parte do processo de admissão.

“Criamos este programa porque queremos simplificar o processo de inscrição e encorajar os estudantes do ensino médio que nunca pensaram que poderiam ir para a faculdade a acreditarem que isso é possível”, disse o governador Lamont. “A única exigência deste programa são boas notas. Não há taxas de inscrição, e você só precisa preencher um formulário. Eu incentivo fortemente cada estudante do ensino médio em Connecticut a aproveitar esta oportunidade.”

O programa é administrado em nome do estado pelo Connecticut State Colleges and Universities (CSCU) em parceria com a organização sem fins lucrativos Common App.

“O Programa de Admissão Automática de Connecticut é um exemplo de como o CSCU está criando acesso e equidade educacional, simplificando o processo de admissão e tornando mais fácil para os estudantes de Connecticut frequentarem nossas instituições”, disse o reitor interino do CSCU, Dr. O. John Maduko. “O CAAP remove barreiras para o ensino superior – particularmente para estudantes de primeira geração, minorizados e desassistidos – criando uma ponte para acesso, oportunidade e uma ex-

celente educação pós-secundária.”

As faculdades e universidades participantes incluem:

- Central Connecticut State University
- Eastern Connecticut State University
- Southern Connecticut State University
- Western Connecticut State University
- Albertus Magnus College
- Goodwin University
- Mitchell College
- University of Bridgeport
- University of Hartford
- University of New Haven

Após a inscrição, a Common App envia cartas aos candidatos elegíveis informando que foram aceitos e incentivando-os a decidir

NOTÍCIAS

se matricular em uma dessas instituições.
O período de inscrição para os

estudantes do último ano do ensino médio que desejam ingressar em uma instituição de ensino superior

para o ano acadêmico de 2026-2027 já começou e permanecerá aberto até 1º de maio de 2026.

Para mais informações e instruções de inscrição, visite www.ct.edu/autoadmit.

ESPAÑOL

Buenas Calificaciones en la Secundaria Pueden Conducir a la Admisión Automática en Varias Universidades y Facultades en CT



Con el inicio del año escolar 2025-2026, el gobernador Ned Lamont está recordando a los estudiantes de secundaria de Connecticut que obtener buenas calificaciones puede llevar a la admisión automática en varias universidades y facultades públicas y privadas, bajo un programa estatal lanzado recientemente que simplifica el proceso de acceder a la educación superior.

Establecido en 2022, el Programa de Admisión Automática de Connecticut (CAAP) está abierto a todos los estudiantes del último año de secundaria en Connecticut que tengan un promedio ponderado (GPA) de 3,0 o un promedio no ponderado de 2,75. Los estudiantes solo necesitan llenar una solicitud, y serán admitidos automáticamente en las 10 universidades y facultades participantes del programa. El pro-

grama elimina las tasas de solicitud, los ensayos estudiantiles y las cartas de recomendación que normalmente forman parte del proceso de admisión.

“Creamos este programa porque queremos simplificar el proceso de solicitud y animar a los estudiantes de secundaria que nunca pensaron que podían ir a la universidad a que vean que es posible”, dijo el gobernador Lamont. “Lo único que requiere este programa son buenas calificaciones. No hay tasas de solicitud y solo tienen que llenar un formulario. Animo firmemente a cada estudiante de secundaria en Connecticut a aprovechar esta oportunidad.”

El programa es administrado en nombre del estado por Connecticut State Colleges and Universities (CSCU) en asociación con la organización sin fines de lucro Common App.

“El Programa de Admisión Automática de Connecticut es un ejemplo de cómo CSCU está creando acceso y equidad educativa, simplificando el proceso de admisión y facilitando que los estudiantes de Connecticut asistan a nuestras instituciones”, dijo el rector interino de CSCU, Dr. O. John Maduko. “CAAP elimina barreras para la educación superior, especialmente para estudiantes de primera generación, minoritarios y desatendidos, creando un puente hacia el acceso, la oportunidad y una gran educación postsecundaria.”

Las universidades y facultades participantes incluyen:

- Central Connecticut State University
- Eastern Connecticut State University
- Southern Connecticut State University

- Western Connecticut State University
- Albertus Magnus College
- Goodwin University
- Mitchell College
- University of Bridgeport
- University of Hartford
- University of New Haven

Después de solicitar, Common App envía cartas a los solicitantes elegibles informándoles que han sido aceptados y animándolos a decidir inscribirse en una de estas instituciones. El período de solicitud para los estudiantes del último año de secundaria que deseen inscribirse en una institución de educación superior para el año académico 2026-2027 ya ha comenzado y permanecerá abierto hasta el 1 de mayo de 2026.

Para más información e instrucciones de solicitud, visite www.ct.edu/autoadmit.

HEALTHY AGING

Fall Programs Bloom at Elmwood Hall

By Matthew Austin



There is a chill in the air, and the leaves are starting to turn, which can only mean one thing – fall is here! Let the cool air bring you inside to the Elmwood Hall Danbury Senior Center! Our programs are heating up!

We are partnering with several community organizations over the next few months for some exciting and valuable educational programs. First up, we are working with the RVNA and the YMCA of Western Connecticut to sponsor a ‘Know Your Numbers’ screening on October 17th. You may have heard that you need to “know your numbers,” which refers to key markers of heart health like blood pressure, cholesterol, blood sugar, body mass index (BMI), and waist circumference. Although doctors test most of these numbers at annual check-ups, it’s important that you know your numbers and understand

what they mean. By keeping those numbers within a healthy range, you can greatly improve your heart health and reduce your risk for heart disease. During this event, the RVNA will conduct a simple blood test to determine an individual’s A1c, blood pressure, and body weight. The tests should only take about 10 minutes. This is a FREE event. Space is limited to 16 participants. Appointment required. Walk-ins will not be guaranteed.

On Wednesday, October 22nd, Dr. Daniel Howard from Somers Orthopaedic will be joining us for a presentation on Arthritis and joint replacement. Daniel Howard, MD, FAAOS, is a board-certified orthopaedic surgeon with subspecialty fellowship training in sports medicine.

He provides individualized, compassionate care to patients at Somers Orthopaedic Surgery &

Sports Medicine Group in Mount Kisco, Fishkill, and Carmel, New York, and Danbury, Connecticut. He will provide you with valuable information on how to take care of yourself now and in the long run. Please note that he will not be providing medical advice, but rather educational information.

Our wildly popular Memories to Memoir class returns with writer Beth Young on Mondays at 1 pm starting October 20th. No experience necessary. Let Beth help guide you in putting your stories down on paper. It’s a wonderful keepsake for future generations. This class fills up quickly, so don’t miss out!

A reminder that we have daily exercise classes. One of those classes is our popular Broadway Burn class taught by instructor Matthew Ames. This class is geared toward seniors and includes chair work to achieve the same muscle activation without

the need to stabilize as much, creating an even lower-impact class. It is dance meets exercise! The class incorporates Broadway jazz and musical theater patterns in an easy-to-follow workout set to your favorite show tunes from television, movies, and, of course, Broadway. It’s like Zumba, but with showtunes! Join us for some fun!

Whatever your interest is, there is always something for everyone at The Elmwood Hall Danbury Senior Center. Remember, the Elmwood Hall Danbury Senior Center, located at 10 Elmwood Place in Danbury, is open Monday through Friday from 8:30 a.m. to 4:30 p.m. Membership is free to all individuals 60 and older (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

Programas de Outono Florescem no Elmwood Hall

Há um frio no ar e as folhas começam a mudar de cor, o que só pode significar uma coisa – o outono chegou! Deixe o ar fresco trazer você para dentro do Elmwood Hall Danbury Senior Center! Nossos programas estão esquentando!

Estamos firmando parcerias

com várias organizações comunitárias nos próximos meses para oferecer programas educacionais animados e valiosos. Primeiro, estamos trabalhando com a RVNA e a YMCA do Oeste de Connecticut para patrocinar uma triagem chamada “Conheça Seus Números”, no dia 17 de outubro. Você já deve ter

ouvido que precisa “conhecer seus números”, que se refere a indicadores-chave da saúde do coração, como pressão arterial, colesterol, glicemia, índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura. Embora os médicos façam a maioria desses testes nos exames anuais, é importante que você conheça

seus números e entenda o que eles significam. Mantendo-os dentro de uma faixa saudável, você pode melhorar bastante sua saúde cardiovascular e reduzir o risco de doenças cardíacas. Durante este evento, a RVNA realizará um simples exame de sangue para determinar A1c, pressão arterial e peso corporal. Os

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

testes levam apenas 10 minutos. Este é um evento gratuito. As vagas são limitadas a 16 participantes. É necessário agendamento. Participantes sem agendamento não terão garantia de atendimento.

Na quarta-feira, 22 de outubro, o Dr. Daniel Howard, do Somers Orthopaedic, se reunirá conosco para uma apresentação sobre artrite e substituição de articulações. Daniel Howard, MD, FAAOS, é um cirurgião ortopédico certificado, com especialização em medicina esportiva.

Ele oferece atendimento individualizado e compassivo aos pacientes no Somers Orthopaedic Sur-

gery & Sports Medicine Group, com unidades em Mount Kisco, Fishkill e Carmel, em Nova York, além de Danbury, Connecticut. Ele trará informações valiosas sobre como cuidar de si agora e no futuro. Vale ressaltar que ele não fornecerá aconselhamento médico, mas sim informações educacionais.

Nossa aclamada aula Memórias em Memórias, com a escritora Beth Young, retorna às segundas-feiras, às 13h, a partir de 20 de outubro. Não é necessária experiência. Deixe Beth ajudá-lo a registrar suas histórias no papel. É uma lembrança maravilhosa para as futuras gerações. As vagas acabam rapida-

mente, então não perca!

Um lembrete de que temos aulas de exercícios todos os dias. Uma delas é nossa popular aula Broadway Burn, ministrada pelo instrutor Matthew Ames.

Esta aula é voltada para idosos e inclui exercícios na cadeira para alcançar a mesma ativação muscular sem a necessidade de tanta estabilização, tornando-a ainda mais de baixo impacto. É dança misturada com exercício!

A aula incorpora padrões de jazz da Broadway e do teatro musical em um treino fácil de acompanhar, embalado por suas músicas favoritas da televisão, do cinema e, claro,

da Broadway. É como uma Zumba, mas com músicas de shows! Venha se divertir!

Qualquer que seja o seu interesse, sempre há algo para todos no Elmwood Hall Danbury Senior Center. Lembre-se: o centro, localizado na 10 Elmwood Place, Danbury, está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30. A associação é gratuita para todas as pessoas com 60 anos ou mais (independentemente de serem residentes de Danbury ou não).

Adoráramos vê-lo muito em breve! Para mais informações, visite www.danburyseniors.org.

ESPAÑOL

Los Programas de Otoño Florecen en Elmwood Hall

Hay un frío en el aire y las hojas empiezan a cambiar de color, lo que solo puede significar una cosa: ¡el otoño está aquí! ¡Deje que el aire fresco lo traiga al Elmwood Hall Danbury Senior Center! ¡Nuestros programas se están calentando! Estamos colaborando con varias organizaciones comunitarias en los próximos meses para ofrecer programas educativos emocionantes y valiosos. Primero, estamos trabajando con la RVNA y la YMCA del Oeste de Connecticut para patrocinar una evaluación llamada "Conozca Sus Números", el 17 de octubre. Tal vez haya escuchado que necesita "conocer sus números", lo que se refiere a indicadores clave de la salud del corazón como la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre, el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura.

Aunque los médicos suelen hacer la mayoría de estas pruebas en los chequeos anuales, es importante que usted conozca sus números y comprenda lo que significan. Mantenerlos dentro de un rango saludable puede mejorar mucho su salud cardiovascular y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas. Durante este evento, la RVNA realizará un sencillo análisis de sangre para determinar el A1c, la presión arterial y el peso corporal. Las pruebas solo toman unos 10 minutos. Este es un evento gratuito. El cupo está limi-

tado a 16 participantes. Se requiere cita previa. Las personas sin cita no tendrán garantía de atención.

El miércoles 22 de octubre, el Dr. Daniel Howard, de Somers Orthopaedic, nos acompañará para una presentación sobre artritis y reemplazo de articulaciones. Daniel Howard, MD, FAAOS, es un cirujano ortopédico certificado, con capacitación de subespecialidad en medicina deportiva. Brinda atención individualizada y compasiva a pacientes en el Somers Orthopaedic Surgery & Sports Medicine Group, con sedes en Mount Kisco, Fishkill y Carmel, Nueva York, y en Danbury, Connecticut. Él le ofrecerá información valiosa sobre cómo cuidarse ahora y a largo plazo. Cabe señalar que no brindará consejos médicos, sino información educativa.

Nuestra muy popular clase Memorias a Memorias, con la escritora Beth Young, regresa los lunes a la 1:00 pm a partir del 20 de octubre. No se necesita experiencia. Deje que Beth le ayude a plasmar sus historias en papel. Es un recuerdo maravilloso para las futuras generaciones. Esta clase se llena rápidamente, ¡así que no se la pierda!

Un recordatorio de que tenemos clases de ejercicio todos los días. Una de ellas es nuestra popular clase Broadway Burn, dirigida por el instructor Matthew Ames. Esta clase está diseñada para adultos mayores

e incluye trabajo en silla para lograr la misma activación muscular sin tanta necesidad de estabilización, lo que la convierte en una clase de impacto aún más bajo.

¡Es baile mezclado con ejercicio! La clase incorpora patrones de jazz de Broadway y del teatro musical en una rutina fácil de seguir, acompañada de sus canciones favoritas de televisión, cine y, por supuesto, Broadway. ¡Es como Zumba, pero con música de espectáculos! ¡Acompáñenos y diviértase!

Sea cual sea su interés, siempre hay algo para todos en el Elmwood Hall Danbury Senior Center. Recuerde que el centro, ubicado en la 10 Elmwood Place, Danbury, está abierto de lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm. La membresía es gratuita para todas las personas de 60 años o más (sin importar si son residentes de Danbury o no). ¡Nos encantaría verlo muy pronto!

Para más información, visite www.danburyseniors.org.



LEADING THE WAY!

Building Future Leaders at CLTI

By Gina Cassetta / CLTI Lead Teacher, PLTI Class of 2023



The Children's Leadership Training Institute (CLTI) is an important component of the Parent Leadership Training Institute (PLTI). Both are part of The Families Network of Western Connecticut, and funding has been provided by the state and private grants. Classes are held in Danbury, Connecticut, but are also open to residents of surrounding towns.

If a parent is taking PLTI, their children may be able to attend CLTI for the same twenty-week period. At CLTI, children ages 4-13 learn about diversity and how to build community in a safe environment where differences are celebrated. We learn to find and use our voices in a respectful way that enables other people to hear our ideas.

Democracy thrives when people become involved in the process. At CLTI, we spend half the sessions

learning about our families, our communities, local systems, and the process of change.

Then, in the following ten classes, we discuss social and economic changes and how they affect families.

We discuss budgets, how policy can drive change, and the roles of both local and state governments. We also consider the needs of our local community and implement a group community project during the second half of the curriculum.

The lessons are taught in a fun and engaging way, utilizing many interactive and creative activities, and including presentations by local community leaders, one of whom was Mayor Roberto Alves.

This year, dinner was served from 5:30 to 6 pm for families taking classes. Then classes run promptly from 6:00 to 9:00 pm. Time is al-

lotted for homework, movement, and snack time, with free time to play games. Both the children's and parents' lessons mirror one another, so that on the way home, each can share what their activities were, reinforcing the learning themes.

The Children's Leadership Training Institute's Class of 2025 chose to collect food for The Daily Bread Food Pantry as their community project.

The children decorated three large donation boxes, which were put in various locations around Danbury, including the City Hall lobby. Additionally, a monetary donation and children's books were made to the Daily Bread Food Pantry from the returned bottle deposit money.

Debbie Landzberg, Past President of The Daily Bread, graciously gave the CLTI Class of 2025 a presentation about their new super

pantry, located at 125 Park Avenue in Danbury, along a bus route. This new location is set up like a grocery store, featuring fresh fruit, vegetables, dairy products, and meat. Did you know that the Daily Bread Food Pantry provides food for over 1000 families a week?

They always welcome new volunteers as well as donations of food or cash. For more information, please visit their website at dailybreadfoodpantry.com.

If you and your children are interested in learning more about joining the next Parent Leadership Training Institute and Children's Leadership Training Institute Class of 2026, please visit fnwc.org/plti.

We look forward to meeting you, your children, and hearing about your ideas for improving our community!

PORTUGUÊS

Formando os Líderes do Futuro no CLTI

O Instituto de Treinamento de Liderança Infantil (CLTI) é um componente importante do Instituto de Treinamento de Liderança de Pais (PLTI). Ambos fazem parte da Families Network of Western Connecticut, com financiamento fornecido por subsídios estaduais e privados. As aulas são realizadas em Danbury, Connecticut, mas também estão abertas a residentes das

idades vizinhas.

Se um dos pais está participando do PLTI, seus filhos podem frequentar o CLTI pelo mesmo período de vinte semanas. No CLTI, crianças de 4 a 13 anos aprendem sobre diversidade e como construir comunidade em um ambiente seguro, onde as diferenças são celebradas. Aprendemos a encontrar e usar nossas vozes de maneira respeitosa, de

modo que outras pessoas possam ouvir nossas ideias.

A democracia prospera quando as pessoas se envolvem no processo. No CLTI, passamos metade das sessões aprendendo sobre nossas famílias, nossas comunidades, os sistemas locais e o processo de mudança. Depois, nas dez aulas seguintes, discutimos mudanças sociais e econômicas e como elas

afetam as famílias. Conversamos sobre orçamentos, como as políticas podem impulsionar mudanças e o papel dos governos locais e estaduais. Também consideramos as necessidades de nossa comunidade e implementamos um projeto comunitário em grupo durante a segunda metade do currículo.

As lições são ensinadas de forma divertida e interativa, utilizan-

LIDERANDO O CAMINHO!

do muitas atividades interativas e criativas, além de apresentações de líderes comunitários locais, entre eles o prefeito Roberto Alves. Neste ano, o jantar foi servido das 17h30 às 18h para as famílias que frequentam as aulas. Em seguida, as aulas acontecem pontualmente das 18h às 21h.

Há tempo reservado para tarefas escolares, movimento e lanches, com momentos livres para jogar. As aulas das crianças e dos pais se espelham, de modo que, no caminho de volta para casa, cada um pode

compartilhar suas atividades, reforçando os temas aprendidos.

A Turma de 2025 do Instituto de Treinamento de Liderança Infantil escolheu arrecadar alimentos para a Daily Bread Food Pantry como seu projeto comunitário.

As crianças decoraram três grandes caixas de doação, que foram colocadas em diferentes locais de Danbury, incluindo o saguão da Prefeitura. Além disso, uma doação em dinheiro e livros infantis foi feita para a Daily Bread Food Pantry com o valor arrecada-

do a partir do reembolso de garrafas retornáveis.

Debbie Landzberg, ex-presidente da Daily Bread, gentilmente fez uma apresentação para a Turma de 2025 do CLTI sobre a nova super despensa, localizada na 125 Park Avenue, em Danbury, ao longo de uma linha de ônibus. Esse novo local foi organizado como um supermercado, com frutas, verduras, laticínios e carnes frescas. Você sabia que a Daily Bread Food Pantry fornece alimentos para mais de 1.000 famílias por semana? Eles

sempre recebem novos voluntários, além de doações de alimentos ou dinheiro. Para mais informações, visite o site dailybreadfoodpantry.com.

Se você e seus filhos estiverem interessados em aprender mais sobre como participar da próxima Turma de 2026 do Instituto de Treinamento de Liderança de Pais e Crianças, visite fnwc.org/plti.

Estamos ansiosos para conhecer você, seus filhos e ouvir suas ideias para melhorar nossa comunidade!

ESPAÑOL

Formando a los Líderes del Futuro en CLTI

El Instituto de Capacitación en Liderazgo Infantil (CLTI) es un componente importante del Instituto de Capacitación en Liderazgo para Padres (PLTI). Ambos forman parte de la Families Network of Western Connecticut, con financiamiento proporcionado por subvenciones estatales y privadas. Las clases se llevan a cabo en Danbury, Connecticut, pero también están abiertas a residentes de los pueblos cercanos.

Si un padre está participando en PLTI, sus hijos pueden asistir a CLTI durante el mismo período de veinte semanas. En CLTI, los niños de 4 a 13 años aprenden sobre diversidad y cómo construir comunidad en un ambiente seguro donde se celebran las diferencias. Aprendemos a encontrar y usar nuestras voces de manera respetuosa, de forma que otras personas puedan escuchar nuestras ideas.

La democracia prospera cuando las personas se involucran en el proceso. En CLTI, pasamos la mitad de las sesiones aprendiendo sobre nuestras familias, nuestras comunidades, los sistemas locales y el proceso de cambio. Luego, en las diez clases siguientes, discutimos los cambios sociales y económicos y cómo afectan a las familias. Conversamos sobre presupuestos, cómo la política puede impulsar el cambio y el papel de los gobiernos locales y estatales. También analizamos las necesidades de nuestra comunidad local e implementamos un proyecto comunitario grupal durante la segunda mitad del plan de estudios.

Las lecciones se imparten de una manera divertida y atractiva, utilizando muchas actividades interactivas y creativas, e incluyen presentaciones de líderes comunitarios locales, uno de ellos fue el alcalde Roberto Alves. Este año, se sirvió la cena de 5:30 a 6:00 pm para las familias que asisten a las clases. Luego, las clases se realizan puntualmente de 6:00 a 9:00 pm. Se reserva tiempo para tareas escolares, movimiento y refrigerios, con espacios libres para jugar. Tanto las lecciones de los niños como las de los padres se reflejan entre sí, de modo que, en el camino a casa, cada uno puede compartir lo que hizo, reforzando los temas de aprendizaje.

La Promoción 2025 del Instituto de Capacitación en Liderazgo Infantil eligió recolectar alimentos para la Daily Bread Food Pantry como su proyecto comunitario. Los niños decoraron tres grandes cajas de donación, que se colocaron en distintos lugares de Danbury, incluido el vestíbulo del Ayuntamiento. Además, se hizo una donación monetaria y de libros infantiles a la Daily Bread Food Pantry con el dinero recaudado de los depósitos de botellas retornables. Debbie Landzberg, expresidenta de Daily Bread, amablemente ofreció a la Promoción 2025 del CLTI una presentación sobre su nueva super despensa, ubicada en 125 Park Avenue en Danbury, a lo largo de una ruta de autobús. Este nuevo local está organizado como un supermercado, con frutas, verduras, lácteos y carnes frescas. ¿Sabía que

la Daily Bread Food Pantry proporciona alimentos a más de 1.000 familias por semana? Siempre reciben con gusto a nuevos voluntarios, así como donaciones de alimentos o dinero. Para más información, visite dailybreadfoodpantry.com.

Si usted y sus hijos están intere-

sados en aprender más sobre cómo unirse a la próxima Promoción 2026 del Instituto de Capacitación en Liderazgo para Padres e Hijos, visite fnwc.org/plti.

¡Esperamos conocerlo a usted, a sus hijos y escuchar sus ideas para mejorar nuestra comunidad!

THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION

JUNTOS ¡PODEMOS!

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

CONVIERTASE EN VOLUNTARIO

APOYE NUESTRO TRABAJO

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.thenewamericandreamfoundation.org

THE CENTER

Know the Signs and Protect a Child

By Cristina Cabral, Manager of Community Impact

October is Domestic Violence Awareness Month, a time when communities come together to bring attention to abuse and its impact on families and households. While much of the focus is often on intimate partner violence, this month is an opportunity to raise awareness about all types of family violence, including child abuse and neglect, which often go unnoticed until children return to school.

Child abuse includes when a child is experiencing abuse or neglect directly from a family member or caregiver, or when a child is witnessing or exposed to violence in the home. Children can still be deeply impacted by abuse even if they do not witness it directly.

When children are back to school or daycare, reports of abuse and neglect typically increase. This is not because abuse happens more

often, but because children are connected to mandated reporters such as teachers, school counselors, and coaches who are trained to recognize and report concerns. These professionals play an essential role in a child's safety network, often becoming the first to notice when something is wrong and can speak up to give children the help they need.

Common Signs of Child Abuse or Neglect

Child abuse can take many forms: physical, emotional, sexual, or neglect. Pay attention to sudden changes in behavior, unexplained injuries, fear of going home, fear of a parent or family member, visible signs of poor nutrition, constant fatigue, acting out aggressively or becoming quiet and withdrawn, seeming unusually anxious or having frequent absences or tardiness at

school. Recognizing these signs and seeking help early, can save lives.

Barriers for Support

For many families, significant barriers still exist when it comes to getting help. Some parents/caregivers, especially those who are immigrants or living in mixed-status households, may hesitate to seek support or report abuse. Fear of deportation, language barriers, and mistrust of systems they associate with immigration enforcement can leave children and adults more vulnerable and isolated. These fears have been heightened recently, causing some parents to be afraid to send their children to school, which not only affects their education and wellbeing but can result in further isolation and lack of reporting.

At The Center for Empowerment and Education (CEE), our goal is to remove these barriers by

offering free, confidential, culturally responsive, and trauma-informed services, ensuring that every child and family feels safe seeking help. Abuse should never go unreported due to fear. Together, we can create a stronger safety net for children and break the cycle of domestic violence.

CEE also provides free training to school staff and faculty on how to recognize the warning signs of child abuse, respond appropriately, and connect children and families with resources that can keep them safe. When educators and school staff know what to look for, they can make a life-changing difference.

If you or someone you know needs help, CEE is here for you. To learn more about what CEE offers, visit thecenterct.org or call our 24/7 Domestic Violence Hotline: 203-731-5206.

PORTUGUÊS

Reconheça os Sinais e Proteja uma Criança

Outubro marca o Mês de Conscientização sobre a Violência Doméstica, quando comunidades se mobilizam para dar visibilidade ao abuso e ao impacto que ele causa em famílias e lares. Embora grande parte do foco muitas vezes esteja na violência entre parceiros íntimos, este mês é uma oportunidade para conscientizar sobre todos os tipos de violência familiar, incluindo o abuso e a negligência infantil, que muitas vezes passam despercebidos até que as crianças retornem à escola.

O abuso infantil inclui quando uma criança sofre abuso ou negligência diretamente de um membro da família ou cuidador, ou quando é testemunha ou está exposta à violência em casa. As crianças ainda podem ser profundamente impactadas pelo abuso, mesmo que não o presenciem diretamente.

Quando as crianças voltam à escola ou à creche, os relatos de abuso e negligência geralmente aumentam. Isso não acontece porque o

abuso ocorre com mais frequência, mas porque as crianças passam a estar em contato com denunciadores obrigatórios, como professores, conselheiros escolares e treinadores, que são capacitados para reconhecer e relatar situações de risco. Esses profissionais desempenham um papel essencial na rede de proteção de uma criança, muitas vezes sendo os primeiros a notar quando algo está errado e podendo falar para garantir que as crianças recebam a ajuda de que precisam.

Sinais de Abuso ou Negligência

O abuso infantil pode assumir muitas formas: físico, emocional, sexual ou negligência. Preste atenção a mudanças repentinas de comportamento, lesões sem explicação, medo de ir para casa, medo de um pai ou membro da família, sinais visíveis de má nutrição, fadiga constante, agir de forma agressiva ou ficar quieto e retraído, parecer incomumente ansioso ou ter faltas ou atrasos frequentes

na escola. Reconhecer esses sinais e buscar ajuda precocemente pode salvar vidas.

Obstáculos ao Apoio

Para muitas famílias, ainda existem barreiras significativas na hora de buscar ajuda. Alguns pais/cuidadores, especialmente imigrantes ou que vivem em lares de status migratório misto, podem hesitar em procurar apoio ou denunciar abuso. O medo da deportação, barreiras linguísticas e a desconfiança em sistemas associados à fiscalização da imigração podem deixar crianças e adultos mais vulneráveis e isolados. Esses medos têm se intensificado recentemente, fazendo com que alguns pais tenham receio de enviar seus filhos à escola, o que não só afeta sua educação e bem-estar, mas pode resultar em mais isolamento e falta de denúncias.

No Centro de Empoderamento e Educação (CEE), nosso objetivo é remover essas barreiras oferecen-

do serviços gratuitos, confidenciais, culturalmente adequados e baseados em práticas informadas sobre traumas, garantindo que toda criança e família se sintam seguras ao buscar ajuda. O abuso nunca deve deixar de ser denunciado por medo. Juntos, podemos criar uma rede de proteção mais forte para as crianças e romper o ciclo da violência doméstica. O CEE também oferece treinamentos gratuitos para professores e funcionários escolares sobre como reconhecer sinais de alerta de abuso infantil, responder de forma adequada e conectar crianças e famílias com recursos que possam mantê-las seguras. Quando educadores e equipes escolares sabem o que observar, podem fazer uma diferença que muda vidas.

Se você ou alguém que você conhece precisa de ajuda, o CEE está aqui para você. Para saber mais sobre o que o CEE oferece, visite thecenterct.org ou ligue para nossa Linha Direta de Violência Doméstica 24 horas: 203-731-5206.

THE CENTER

Reconozca las Señales y Proteja a un Niño

ESPAÑOL

Octubre marca el Mes de Concienciación sobre la Violencia Doméstica, cuando las comunidades se movilizan para dar visibilidad al abuso y al impacto que este causa en las familias y los hogares. Aunque gran parte del enfoque suele estar en la violencia entre parejas íntimas, este mes es una oportunidad para concienciar sobre todos los tipos de violencia familiar, incluidos el maltrato y la negligencia infantil, que muchas veces pasan desapercibidos hasta que los niños regresan a la escuela.

El maltrato infantil incluye cuando un niño sufre abuso o negligencia directamente de un familiar o cuidador, o cuando es testigo o está expuesto a la violencia en el hogar. Los niños aún pueden verse profundamente afectados por el abuso, incluso si no lo presencian directamente.

Cuando los niños regresan a la escuela o a la guardería, los reportes de abuso y negligencia suelen aumentar. Esto no sucede porque el

maltrato ocurra con mayor frecuencia, sino porque los niños están en contacto con denunciantes obligatorios, como maestros, orientadores escolares y entrenadores, quienes están capacitados para reconocer y reportar preocupaciones. Estos profesionales desempeñan un papel esencial en la red de seguridad de un niño, siendo a menudo los primeros en notar cuando algo anda mal y pudiendo hablar para dar a los niños la ayuda que necesitan.

Señales de Maltrato o Negligencia

El maltrato infantil puede presentarse de muchas formas: físico, emocional, sexual o negligencia. Preste atención a cambios repentinos de conducta, lesiones sin explicación, miedo de ir a casa, miedo de un padre o familiar, signos visibles de mala nutrición, fatiga constante, actuar de manera agresiva o volverse callado y retraído, parecer inusualmente ansioso o tener ausencias o tardanzas frecuentes en la escuela. Reconocer estas señales y buscar

ayuda temprana puede salvar vidas.

Obstáculos para Recibir Apoyo

Para muchas familias, aún existen barreras significativas a la hora de buscar ayuda. Algunos padres/cuidadores, especialmente los inmigrantes o quienes viven en hogares de estatus migratorio mixto, pueden dudar en buscar apoyo o denunciar el abuso.

El temor a la deportación, las barreras del idioma y la desconfianza hacia sistemas asociados con la aplicación de leyes migratorias pueden dejar a niños y adultos más vulnerables y aislados. Estos temores se han intensificado recientemente, lo que ha hecho que algunos padres tengan miedo de enviar a sus hijos a la escuela, lo cual no solo afecta su educación y bienestar, sino que puede generar aún más aislamiento y falta de denuncias.

En el Centro para el Empoderamiento y la Educación (CEE), nuestro objetivo es eliminar estas barreras ofreciendo servicios gratuitos, confidenciales, culturalmente adap-

tados e informados sobre traumas, asegurando que cada niño y familia se sienta segura al buscar ayuda.

El abuso nunca debe quedar sin denunciarse por miedo. Juntos, podemos crear una red de seguridad más fuerte para los niños y romper el ciclo de la violencia doméstica.

El CEE también ofrece capacitaciones gratuitas para el personal y los docentes escolares sobre cómo reconocer las señales de advertencia de maltrato infantil, responder de manera adecuada y conectar a los niños y familias con recursos que puedan mantenerlos seguros. Cuando los educadores y el personal escolar saben qué observar, pueden marcar una diferencia que cambia vidas.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, el CEE está aquí para usted. Para obtener más información sobre lo que ofrece el CEE, visite thecenterct.org o llame a nuestra Línea Directa de Violencia Doméstica 24/7: 203-731-5206.

¿NECESITA TIEMPO PARA...

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



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



ENFRENTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA O AGRESIÓN SEXUAL?

¡PODEMOS AYUDARLE!

**Connecticut
Paid Leave**



**THE NEW AMERICAN DREAM
FOUNDATION**

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

¡Llame o escanee el código abajo hoy mismo!

HAGA UNA CITA HOY PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

(475) 296-3559

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



KIDS & FAMILY

October is Farm to School Month and More

By Anne E. Mead, Ed. D.

Celebrate October's National Farm to School month as Danbury Schools celebrate food education, school gardens, and lunch trays filled with healthy, local ingredients. It's a time to rejoice in the connections that occur all over the country between children and local food, from food tastings to farmers' markets to what is on students' food trays, to families learning to plant and grow small gardens.

Oct 4-11, 2025, is CT Grown for CT Kids week. This week aims to celebrate and support local agriculture, public education, and our community's commitment to the importance of healthy, nutritious meals in our schools. Danbury will celebrate the week and month by hosting the 2025 Family University, focusing on great meals and gardening, attending Danbury's Farmers Market, conducting taste tests in schools, offering family workshops, and participating in the Great Plate Contest.

Family University is a celebration of our community, building healthy futures through food, families, and learning. Being held on Saturday, October 18, beginning at 8:30 am, there are workshops for families and activities for children, raffles, taste testing, cooking and gardening classes, a gift for each family, and a special breakfast and lunch featuring farm fresh ingredients supplied by Danbury School's new food provider, Chartwells.

Pre-registration is required at https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJZwhdpqks-jkTkzhvE2nYc9oissGId_HamRfSXEmopz306iQ/viewform. Look for more information on the month's events through Parent Square, and don't forget to register for Family University.

Next month, parent-teacher conferences begin to discuss how their child is succeeding in school. Schools welcome each family to pre-register for a time slot during the day or evening, and interpretation services are available. Conferences are an important opportunity to hear about your child's progress in school, learn strategies to use at home, and have any questions answered.

Each school will send home more information about the dates and times, as well as how to sign up. Please take advantage of this one-on-one time to talk to your child's teacher. The weeks of the different grade conferences are listed on the school calendar at

https://www.danbury.k12.ct.us/wp-content/uploads/2022/09/DPS-2025-2026-Calendar-Final-Revised-3_26_25.pdf

Lastly, on a beautiful Sunday morning at a youth football game, I witnessed the worst behavior by adults that I have ever seen in my life. Youth sports are for the kids, as they learn vital skills in their



chosen sport and how to solve problems peacefully. Adults who are coaching them must remember their role in this development, and at no time should they ever display undesirable behaviors. Everyone says, "Sports are all about the kids." That manta was not displayed that day. I do have to thank the coaches who quickly removed the players and cheerleaders from the direct view of what was happening.

Hostility and fighting between adults on a sports field do not set a good example for what we want children to learn. Instead, players should be able to partake in a sport knowing that they will learn the skills they signed up for in an en-

vironment that is supportive, encouraging, and free from violence. It is every adult's responsibility to ensure this happens.

For more information on the Farm to School month, Family University, or to request the Guide to Productive Conferences, contact the Office of Family, School, & Community Partnerships at 203-797-4734.

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

Outubro é o Mês da Fazenda à Escola e Muito Mais

Celebre em outubro o Mês Nacional da Fazenda à Escola, enquanto as Escolas de Danbury comemoram a educação alimentar, as hortas escolares e as bandejas de almoço recheadas com ingredientes locais e saudáveis. É um momento para celebrar as conexões que acontecem em todo o país entre crianças e alimentos locais, desde degustações até feiras de agricultores, passando pelo que está nas bandejas dos estudantes, até

famílias aprendendo a plantar e cultivar pequenas hortas.

De 4 a 11 de outubro de 2025 é a semana "CT Grown for CT Kids". Essa semana celebra e apoia a agricultura local, a educação pública e o compromisso da nossa comunidade com a importância de refeições saudáveis e nutritivas em nossas escolas. Danbury celebrará a semana e o mês sediando a Universidade da Família 2025, com foco em boas refeições e jardinagem, participando

da Feira dos Agricultores de Danbury, realizando testes de degustação nas escolas, oferecendo oficinas para famílias e participando do Concurso do Prato Perfeito.

A Universidade da Família é uma celebração de nossa comunidade, construindo futuros saudáveis por meio da alimentação, das famílias e do aprendizado. Realizada no sábado, 18 de outubro, a partir das 8h30, haverá oficinas para famílias e atividades para crianças, rifas,

degustações, aulas de culinária e jardinagem, um presente para cada família e um café da manhã e almoço especiais com ingredientes frescos da fazenda fornecidos pelo novo provedor de alimentos das Escolas de Danbury, a Chartwells. A pré-inscrição é obrigatória em

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJZwhdpqks-jkTkzhvE2nYc9oissGId_HamRfSXEmopz306iQ/viewform. Procure mais informações sobre os

PAIS & FILHOS

eventos do mês no Parent Square, e não se esqueça de se inscrever na Universidade da Família.

No próximo mês, começam as reuniões entre pais e professores para discutir como seus filhos estão progredindo na escola. As escolas recebem cada família para pré-agendar um horário durante o dia ou à noite, e serviços de interpretação estão disponíveis. As reuniões são uma oportunidade importante para ouvir sobre o progresso de seu filho na escola, aprender estratégias para usar em casa e esclarecer dúvidas. Cada escola enviará mais informações sobre as datas e horários, e sobre como se inscrever. Aproveite

esse momento individual para conversar com o professor de seu filho. As semanas das reuniões de cada série estão listadas no calendário escolar em https://www.danbury.k12.ct.us/wp-content/uploads/2022/09/DPS-2025-2026-Calendar-Final-Revised-3_26_25.pdf

Por fim, em uma bela manhã de domingo em um jogo de futebol juvenil, testemunhei o pior comportamento de adultos que já vi em minha vida. Os esportes juvenis são para as crianças, enquanto aprendem habilidades essenciais em seu esporte favorito e como resolver problemas pacificamente. Os adultos que os treinam devem lem-

brar-se de seu papel nesse desenvolvimento e, em hipótese alguma, demonstrar comportamentos inadequados. Todos dizem: "O esporte é para as crianças." Esse lema não foi demonstrado naquele dia. Preciso agradecer aos treinadores que rapidamente retiraram os jogadores e as líderes de torcida da visão direta do que estava acontecendo. Hostilidade e brigas entre adultos em um campo esportivo não dão um bom exemplo do que queremos que as crianças aprendam. Em vez disso, os jogadores devem poder participar de um esporte sabendo que aprenderão as habilidades desejadas em um ambiente de apoio, incentivo

e livre de violência. É responsabilidade de todo adulto garantir que isso aconteça.

Para mais informações sobre o Mês da Fazenda à Escola, a Universidade da Família ou para solicitar o Guia de Conferências Produtivas, entre em contato com o Escritório de Parcerias Família, Escola e Comunidade pelo 203-797-4734.

Anne E. Mead, Ed. D., é diretora de Parcerias Família, Escola e Comunidade das Escolas Públicas de Danbury. Pode ser contatada pelo telefone 203-830-6508 ou pelo e-mail meadan@danbury.k12.ct.us.

ESPAÑOL

Octubre Es el Mes de la Granja a la Escuela y Más

"Del 4 al 11 de octubre de 2025 es la semana "CT Grown for CT Kids". Esta semana busca celebrar y apoyar la agricultura local, la educación pública y el compromiso de nuestra comunidad con la importancia de comidas saludables y nutritivas en nuestras escuelas."

Celebre en octubre el Mes Nacional de la Granja a la Escuela, mientras las Escuelas de Danbury celebran la educación alimentaria, los huertos escolares y las bandejas de almuerzo llenas de ingredientes locales y saludables. Es un momento para alegrarse por las conexiones que ocurren en todo el país entre los niños y los alimentos locales, desde degustaciones hasta ferias de agricultores, lo que hay en las bandejas de los estudiantes y las familias que aprenden a plantar y cultivar pequeños huertos.

Del 4 al 11 de octubre de 2025 es la semana "CT Grown for CT Kids". Esta semana busca celebrar y apoyar la agricultura local, la educación pública y el compromiso de nuestra comunidad con la importancia de comidas saludables y nutritivas en nuestras escuelas.

Danbury celebrará la semana y el mes organizando la Universidad de la Familia 2025, enfocada en buenas comidas y jardinería, asistiendo al Mercado de Agricultores de Danbury, realizando pruebas de degustación en las escuelas, ofreciendo talleres para familias y participando en el Concurso del

Plato Perfecto.

La Universidad de la Familia es una celebración de nuestra comunidad, construyendo futuros saludables a través de la comida, las familias y el aprendizaje. Se llevará a cabo el sábado, 18 de octubre, a partir de las 8:30 am, con talleres para familias y actividades para niños, rifas, degustaciones, clases de cocina y jardinería, un obsequio para cada familia, y un desayuno y almuerzo especiales con ingredientes frescos del campo provistos por el nuevo proveedor de alimentos de las Escuelas de Danbury, Chartwells. La preinscripción es obligatoria en https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJZwhdpqks-jkTkzhvE2nYc9oissGIId_HamRfSXEmopz306iQ/viewform. Busque más información sobre los eventos del mes a través de Parent Square, y no olvide registrarse en la Universidad de la Familia.

El próximo mes comienzan las conferencias entre padres y maestros para hablar sobre cómo su hijo está progresando en la escuela. Las escuelas invitan a cada familia a preinscribirse para un horario durante el día o la tarde, y se ofrecen

servicios de interpretación. Las conferencias son una oportunidad importante para escuchar sobre el progreso de su hijo en la escuela, aprender estrategias para usar en casa y resolver cualquier duda. Cada escuela enviará más información sobre las fechas y horarios, así como cómo inscribirse. Aproveche este tiempo individual para conversar con el maestro de su hijo. Las semanas de las conferencias de los diferentes grados están en el calendario escolar en https://www.danbury.k12.ct.us/wp-content/uploads/2022/09/DPS-2025-2026-Calendar-Final-Revised-3_26_25.pdf.

Por último, en una hermosa mañana de domingo en un partido de fútbol juvenil, presencié el peor comportamiento de adultos que he visto en mi vida.

Los deportes juveniles son para los niños, mientras aprenden habilidades esenciales en su deporte favorito y cómo resolver problemas pacíficamente. Los adultos que los entrenan deben recordar su papel en este desarrollo y nunca, bajo ninguna circunstancia, mostrar conductas inapropiadas. Todos di-

cen: "El deporte es para los niños." Ese lema no se mostró ese día. Tengo que agradecer a los entrenadores que rápidamente retiraron a los jugadores y a las animadoras de la vista directa de lo que estaba sucediendo. La hostilidad y las peleas entre adultos en un campo deportivo no dan un buen ejemplo de lo que queremos que los niños aprendan.

En cambio, los jugadores deben poder participar en un deporte sabiendo que aprenderán las habilidades deseadas en un ambiente de apoyo, ánimo y libre de violencia. Es responsabilidad de cada adulto asegurarse de que esto suceda.

Para más información sobre el Mes de la Granja a la Escuela, la Universidad de la Familia o para solicitar la Guía de Conferencias Produtivas, comuníquese con la Oficina de Alianzas Familia, Escuela y Comunidad al 203-797-4734.

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

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Reading for Truth

By Dr. Robert B. Golenbock



Success in school requires that your children become readers. I don't mean that they should know how to read. That's absolutely necessary, of course. What I mean is that their ease with reading allows them to enjoy reading for pleasure and to pursue knowledge by reading all the time. The goal is for your children to develop critical thinking skills, questioning everything. But you need a plan, and I want to give you some suggestions.

First, parents should start reading to their children as soon as the children understand language. That means telling stories using picture books when children are as young as one year old. Remember, it doesn't matter what language you speak. It is better to read fluently to children in the language you're most familiar with. The point is to make a daily habit of reading to your children. You should become familiar with your local library, where you can borrow books at no cost. There are online sites that make books availa-

ble at no cost as well. Free books in foreign languages can be found on sites like Project Gutenberg and the Internet Archive for classic literature, Bilinguator for bilingual books, Gallica for French texts, and specialized resources such as the Global Storybooks Portal and Unite for Literacy for children's books in various mother tongues.

Use Google or your favorite search engine to look for exactly what you want. As your children get older, make reading after school or before bed part of their routine. You can guide them, but you can also get help. Your local librarian is happy to make suggestions. The librarian at their school is also available to suggest books that your children can take home.

If your background includes another nationality – and everyone in America has an ancestor from another country – spend time proudly reading about that culture. Do not take for granted that your child will be proud to be Brazilian

or Ecuadorean or Haitian or Irish if they have no idea why. The information is out there. Just as children often get religious education very early, they should learn about their culture. There is good reason to learn about the contributions of all people to the American story as well. Some recommended unbiased American history books include 'A People's History of the United States' by Howard Zinn, 'Lies My Teacher Told Me' by James W. Loewen, and 'American Colonies' by Alan Taylor, all of which strive to present multiple perspectives and avoid partisan bias. A book called A True History of the United States -- Indigenous Genocide, Racialized Slavery, Hyper-Capitalism, Militarist Imperialism and Other Overlooked Aspects of American Exceptionalism by Daniel A. Sjursen is a fine companion to A People's History of the United States. These books may be appropriate for high schoolers or college-age students. Adolescents and young adults need to

know the true history of indigenous peoples (American Indians) and enslaved people (African Americans) in the United States.

There are many other books telling many other important stories. Your children need to learn how to ask difficult questions and find uncomfortable answers. You should be able to help them or find someone who can. The ugliness of racism, sexism, religious bigotry, and homophobia can only be averted by knowledge. Whatever your personal views are, transmitting hate to your children can only lead to hateful acts.

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

PORTUGUÊS

Lendo pela Verdade

Os sucesso na escola exige que seus filhos se tornem leitores. Não quero dizer apenas que eles devem saber ler. Isso é absolutamente necessário, é claro. O que quero dizer é que, ao terem

facilidade com a leitura, eles possam apreciá-la por prazer e buscar conhecimento de forma contínua. O objetivo é que desenvolvam pensamento crítico, questionando tudo. Mas é preciso ter um plano, e quero

lhe dar algumas sugestões.

Primeiro, os pais devem começar a ler para seus filhos assim que eles compreenderem a linguagem. Isso significa contar histórias usando livros ilustrados quando as cri-

anças têm apenas um ano de idade. Lembre-se, não importa em que idioma você fale. É melhor ler fluentemente para as crianças no idioma com o qual você está mais familiarizado. O ponto principal é criar o

O QUE DEVE SABER

hábito diário de ler para seus filhos. Você deve se familiarizar com sua biblioteca local, onde pode pegar livros emprestados sem custo. Existem também sites online que disponibilizam livros gratuitamente.

Livros gratuitos em línguas estrangeiras podem ser encontrados em sites como o Project Gutenberg e o Internet Archive para literatura clássica, o Bilingual para livros bilíngues, o Gallica para textos em francês e recursos especializados como o Global Storybooks Portal e o Unite for Literacy para livros infantis em diversos idiomas maternos.

Use o Google ou seu mecanismo de busca favorito para procurar exatamente o que você deseja. À medida que seus filhos crescem, torne a leitura após a escola ou antes de dormir parte da rotina deles. Você pode orientá-los, mas também pode buscar ajuda. O bibliotecário local

terá prazer em dar sugestões. O bibliotecário da escola deles também está disponível para recomendar livros que seus filhos possam levar para casa.

Se o seu histórico inclui outra nacionalidade — e todos na América têm um descendente de outro país — dedique tempo para ler sobre essa cultura com orgulho. Não considere garantido que seu filho se orgulhará de ser brasileiro, equatoriano, haitiano ou irlandês se ele não tiver ideia do porquê. A informação está disponível. Assim como as crianças frequentemente recebem educação religiosa muito cedo, elas também devem aprender sobre sua cultura.

Há boas razões para aprender sobre as contribuições de todos os povos para a história americana. Alguns livros recomendados de história americana imparcial incluem A People's History of the

United States de Howard Zinn, Lies My Teacher Told Me de James W. Loewen e American Colonies de Alan Taylor, todos empenhados em apresentar várias perspectivas e evitar inclinações partidárias. Um livro chamado A True History of the United States – Indigenous Genocide, Racialized Slavery, Hyper-Capitalism, Militarist Imperialism and Other Overlooked Aspects of American Exceptionalism de Daniel A. Sjursen é um excelente complemento para A People's History of the United States. Esses livros podem ser apropriados para estudantes do ensino médio ou universitários. Adolescentes e jovens adultos precisam conhecer a verdadeira história dos povos indígenas (índios americanos) e das pessoas escravizadas (afro-americanos) nos Estados Unidos.

Existem muitos outros livros que contam muitas outras histórias

importantes. Seus filhos precisam aprender a fazer perguntas difíceis e encontrar respostas desconfortáveis. Você deve ser capaz de ajudá-los ou encontrar alguém que possa.

O impacto nocivo do racismo, do sexismo, do preconceito religioso e da homofobia só pode ser prevenido pelo conhecimento. Quaisquer que sejam suas opiniões pessoais, transmitir ódio a seus filhos só pode levar a atos de ódio.

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

ESPAÑOL

Leyendo por la Verdad

"Si sus antecedentes incluyen otra nacionalidad —y todos en América tienen un antepasado de otro país— dedique tiempo con orgullo a leer sobre esa cultura. No dé por hecho que su hijo."

El éxito en la escuela requiere que sus hijos se conviertan en lectores. No me refiero solo a que deban saber leer. Eso es absolutamente necesario, por supuesto. Lo que quiero decir es que la facilidad con la lectura les permite disfrutar de leer por placer y buscar conocimiento leyendo todo el tiempo. El objetivo es que sus hijos desarrollen habilidades de pensamiento crítico, cuestionando todo. Pero usted necesita un plan y quiero darle algunas sugerencias.

Primero, los padres deben empezar a leerles a sus hijos tan pronto como los niños comprendan el lenguaje. Eso significa contar historias usando libros ilustrados cuando los niños tienen apenas un año de edad. Recuerde, no importa en qué idioma hable. Es mejor leer con fluidez a los niños en el idioma con el que usted esté más familiarizado.

El punto es crear el hábito diario de leer a sus hijos. Debe familiarizarse con su biblioteca local, donde puede pedir libros prestados sin costo. También existen sitios en línea que ponen libros a disposición de manera gratuita. Se pueden encontrar libros gratuitos en lenguas extranjeras en sitios como Project Gutenberg y el Internet Archive para literatura clásica, Bilingual

para libros bilingües, Gallica para textos en francés y recursos especializados como Global Storybooks Portal y Unite for Literacy para libros infantiles en diversos idiomas maternos.

Use Google o su motor de búsqueda favorito para encontrar exactamente lo que desea. A medida que sus hijos crezcan, haga que la lectura después de la escuela o antes de dormir forme parte de su rutina. Usted puede guiarlos, pero también puede buscar ayuda.

El bibliotecario local estará encantado de hacer sugerencias. El bibliotecario de su escuela también está disponible para recomendar libros que sus hijos puedan llevar a casa.

Si sus antecedentes incluyen otra nacionalidad —y todos en América tienen un antepasado de otro país— dedique tiempo con orgullo a leer sobre esa cultura. No dé por hecho que su hijo se sentirá orgulloso de ser brasileño, ecuatoria-

no, haitiano o irlandés si no tiene idea de por qué. La información está disponible. Así como los niños suelen recibir educación religiosa muy temprano, también deberían aprender sobre su cultura. Hay buenas razones para aprender sobre las contribuciones de todos los pueblos a la historia estadounidense.

Algunos libros recomendados de historia imparcial de los Estados Unidos incluyen A People's History of the United States de Howard Zinn, Lies My Teacher Told Me de James W. Loewen y American Colonies de Alan Taylor, todos los cuales se esfuerzan por presentar múltiples perspectivas y evitar sesgos partidistas. Un libro llamado A True History of the United States – Indigenous Genocide, Racialized Slavery, Hyper-Capitalism, Militarist Imperialism and Other Overlooked Aspects of American Exceptionalism de Daniel A. Sjursen es un excelente complemento para A People's History of the United States.

Estos libros pueden ser apropiados para estudiantes de secundaria o universitarios. Los adolescentes y adultos jóvenes necesitan conocer la verdadera historia de los pueblos indígenas (índios americanos) y de las personas esclavizadas (afroamericanos) en los Estados Unidos.

Existen muchos otros libros que cuentan muchas otras historias importantes. Sus hijos necesitan aprender a hacer preguntas difíciles y encontrar respuestas incómodas. Usted debe ser capaz de ayudarlos o encontrar a alguien que pueda. Los males del racismo, del sexismo, del prejuicio religioso y de la homofobia solo pueden ser superados con conocimiento.

Cualesquiera que sean sus opiniones personales, transmitir odio a sus hijos solo puede llevar a actos de odio.

Robert B. Golenbock, MD, está actualmente jubilado. Cuidó de niños en el área de Danbury durante 43 años, incluido en el Center for Pediatric Medicine. El CPM está ubicado en 107 Newtown Rd, #1D, Danbury, CT, 06810. Para más información, llame al (203) 790-0822 o visite su sitio web en <https://centerforpediatricmedct.com>.



THE NEW
AMERICAN DREAM
CENTER

FREE ASSISTANCE
FOR IMMIGRANTS

ASISTENCIA GRATUITA
PARA INMIGRANTES

ASSISTÊNCIA GRATUITA
PARA IMIGRANTES



TNADC supports immigrants by connecting them to existing resources and promoting self-sufficiency. It offers a variety of free services, including letter writing, translation, notarization, technological assistance, and help with applications. Additionally, the Center helps individuals access healthcare and education, provides guidance to new immigrants and tutoring those who are eligible with the citizenship process.



TNADC apoya a los migrantes conectándolos con los recursos existentes y promoviendo la autosuficiencia. Ofrece una variedad de servicios gratuitos, que incluyen redacción de cartas, traducción, notarización, asistencia tecnológica y ayuda con aplicaciones. Además, el Centro ayuda a las personas a acceder a atención médica y educación, brinda orientación a nuevos inmigrantes y ayuda a quienes son elegibles con el proceso de ciudadanía.



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



(475) 296-3559

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

SCAN ME



¿SUFRIÓ UN ACCIDENTE?

ELIGE **VENTURALAW**

ATENDEMOS CASOS DE:

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

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



LLAMA AHORA • CONSULTA GRÁTIS 24/7
203.800.8000



VENTURALAW

Abogados de Accidentes



203-800-8000



venturalaw.com



@askventuralaw