



Federal SNAP and Medicaid Changes May Impact CT Immigrant Families



PG. 05

EM PORTUGUÊS | PG. 6



EN ESPAÑOL | PG. 7



Danbury's Taste of Brazil at São Paulo Steakhouse



PG. 23

EM PORTUGUÊS | PG. 24



EN ESPAÑOL | PG. 25



EM PORTUGUÊS

Programa de Reembolso
de Empréstimos Para
Estudantes Está Aberto
Para Inscrições
| Pg. 28



EN ESPAÑOL

Legisladores Escuchan
Elogios y Preguntas
Sobre Plan Para
Desayuno Escolar
Gratuito en CT | Pg. 11

A Importância do Voluntariado | Pg. 33

La Importancia del Voluntariado | Pg. 34

SAÚDE

Tipos de Inteligência Que os Pais Podem Ajudar
Seus Filhos a Desenvolverem | Pg. 37

SCORE

Pequeños Empresarios Pueden Proteger las
Ganancias en Tiempos Inciertos | Pg. 32



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


IvesBank.com

Celebrate the Season, or Any Occasion
AT SÃO PAULO
BRAZILIAN STEAKHOUSE





SAVOR THE AUTHENTIC TASTE OF BRAZIL!
ENJOY OUR BUFFET AND SIZZLING BBQ PIT - OR HOST YOUR CELEBRATION IN OUR PRIVATE DINING ROOM
Reserve your table today and make every occasion unforgettable!

 5 Padanaram Road, Danbury - CT  (203) 739-0077  saopaulobraziliansteakhouse.com





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

OFFICERS

Celia Bacelar Palmares
Co-founder, Publisher & Partner

Elizabeth Bacelar
Co-founder

Emanuela Palmares
Partner

EDITORIAL STAFF

Editor-in-Chief
Emanuela Palmares

Contributing Editor
Paul Steinmetz

Translation Editor
Angela Barbosa

Copy-Editor
Nadya Jaworsky

CONTACT US

WEB ADDRESS
www.tribunact.com

FACEBOOK
facebook/tribunact

TWITTER
TribunaCT

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

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

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

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

LETTER TO THE EDITOR

Kids Like Me Are Proving Democracy Isn't Just for Adults

By Emily Brubaker

On Veterans' Day, middle schoolers from 39 states competed to be crowned the next champion of the National Civics Bee.

I was fortunate enough to emerge as the champion of 2024's inaugural edition of the Bee. As I walked off the stage then, it hit me that I, an eighth grader from Alaska, had just shown the country that young people can and should shape our democracy.

My journey into civics started with something deeply personal. I was born with a congenital condition that requires costly dental procedures. Too often, insurance companies refuse to cover them.

Instead of just accepting that reality, my family and I began working to pass the Ensuring Lasting Smiles Act in Congress. I told my story to lawmakers, explained why the bill mattered and asked them to act. Now, the bill has bipartisan sponsors in the House and Senate.

Civics isn't just about textbooks or history tests. And it's not something we have to wait until we're adults to do.

The National Civics Bee brought

together students from across the country to test our belief in our own power to make a difference. The chance to win a \$100,000 scholarship called the Bill Daniels National Civics Award was certainly a draw, too.

During the competition, I loved seeing young people care about how our government truly works.

Sometimes, my classmates ask, "Why should we learn civics if we can't even vote yet?" My answer is simple. Civics is the toolkit for shaping our communities and our country.

Anyone can learn the basics: how a bill becomes law, or what local municipal bodies or school boards have the power to do in their communities. Anyone can speak up by writing to their lawmakers or sharing their ideas with elected officials. Anyone can get involved by helping at polling places on Election Day or volunteering in their community. Anyone can inspire others to become civically active and help friends, family and other community members understand why self-government matters.

Civics is the tool that lets us

build the future we want.

Too many students never get a front-row seat to our democracy in action. Civics education often gets squeezed, buried between test prep and other subjects. The National Civics Bee was launched by the U.S. Chamber of Commerce and the Daniels Fund to change that.

Adults have an important role to play.

They can make civics a real priority in classrooms, support programs like the Civics Bee, and listen when young people speak up.

For me, the Civics Bee is just the beginning. I'll keep working to pass the Ensuring Lasting Smiles Act and encouraging my peers to step into civic life now, not later.

Democracy isn't a spectator sport. Young people don't have to wait until adulthood to bring about change. We can start right now. And our country will be stronger for it.

Emily Brubaker is a ninth grader from Anchorage, Alaska, and the 2024 National Civics Bee champion. For more information, visit NationalCivicsBee.org. This piece first ran in Newsweek.

PORTUGUÊS

Crianças Como Eu Estão Provando Que a Democracia Não É Só Para Adultos

No Dia dos Veteranos, estudantes do ensino fundamental de 39 estados competiram para conquistar o título de campeão como o próximo campeão do National Civics Bee.

Tive a sorte de me tornar a campeã da edição inaugural de 2024 do Bee. Ao sair do palco naquele momento, percebi que eu, uma aluna do oitavo ano do Alasca, tinha acabado de mostrar ao país que os jovens podem e devem moldar nossa democracia.

Minha jornada na educação cívica começou com algo profundamente pessoal. Nasci com uma condição congênita que exige pro-

cedimentos odontológicos caros. Com muita frequência, as seguradoras se recusam a cobri-los.

Em vez de simplesmente aceitar essa realidade, minha família e eu começamos a trabalhar para aprovar no Congresso o Ensuring Lasting Smiles Act.

Contei minha história aos legisladores, expliquei por que o projeto de lei era importante e pedi que agissem. Agora, o projeto conta com patrocinadores bipartidários na Câmara e no Senado.

Educação cívica não é apenas sobre livros didáticos ou provas de história. E não é algo que precisamos esperar até a vida adulta para

praticar.

O National Civics Bee reuniu estudantes de todo o país para testar nossa convicção de que temos poder para fazer a diferença. A oportunidade de ganhar uma bolsa de US\$ 100.000 chamada Bill Daniels National Civics Award também foi um grande incentivo.

Durante a competição, adorei ver jovens se importando com o funcionamento real do nosso governo.

Às vezes, meus colegas perguntam: "Por que devemos aprender educação cívica se ainda nem podemos votar?" Minha resposta é simples. A educação cívica é o conjunto de ferramentas para moldar

CARTA AO EDITOR

nossas comunidades e nosso país.

Qualquer pessoa pode aprender o básico: como um projeto de lei se torna lei ou quais poderes os órgãos municipais locais ou os conselhos escolares exercem em suas comunidades.

Qualquer pessoa pode se manifestar escrevendo aos seus representantes ou compartilhando suas ideias com autoridades eleitas. Qualquer pessoa pode se envolver ajudando nos locais de votação no Dia da Eleição ou atuando como voluntário em sua comunidade.

Qualquer pessoa pode inspirar outras a se tornarem ativas civicamente e ajudar amigos, familiares e outros membros da comunidade a entender por que a autogovernança é importante.

A educação cívica é a ferramenta que nos permite construir o futuro que desejamos.

Muitos estudantes nunca têm a oportunidade de ver de perto nossa democracia em ação. A educação cívica frequentemente é deixada de lado, comprimida entre a preparação para testes e outras disci-

plinas. O National Civics Bee foi lançado pela Câmara de Comércio dos Estados Unidos e pelo Daniels Fund para mudar essa realidade.

Os adultos têm um papel importante a desempenhar. Eles podem tornar a educação cívica uma verdadeira prioridade nas salas de aula, apoiar programas como o Civics Bee e ouvir quando os jovens se manifestam.

Para mim, o Civics Bee é apenas o começo. Continuarei trabalhando para aprovar o Ensuring Lasting Smiles Act e incentivando meus co-

legas a ingressarem na vida cívica agora, e não mais tarde.

A democracia não é um esporte para espectadores. Os jovens não precisam esperar até a vida adulta para promover mudanças. Podemos começar agora mesmo. E nosso país será mais forte por isso.

Emily Brubaker é aluna do nono ano em Anchorage, Alasca, e campeã do National Civics Bee 2024. Para mais informações, visite NationalCivicsBee.org. Este texto foi publicado originalmente na Newsweek.

ESPAÑOL

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

En el Día de los Veteranos, estudiantes de escuela intermedia de 39 estados compitieron por conquistar el título de campeón del National Civics Bee.

Tuve la fortuna de convertirme en la campeona de la edición inaugural de 2024 del Bee. Al bajar del escenario ese día, comprendí que yo, una estudiante de octavo grado de Alaska, acababa de demostrarle al país que los jóvenes pueden y deben dar forma a nuestra democracia.

Mi camino en la educación cívica comenzó con algo profundamente personal. Nací con una condición congénita que requiere procedimientos dentales costosos. Con demasiada frecuencia, las compañías de seguros se niegan a cubrirlos.

En lugar de simplemente aceptar esa realidad, mi familia y yo comenzamos a trabajar para lograr la aprobación en el Congreso de la Ensuring Lasting Smiles Act. Conté mi historia a los legisladores, expliqué por qué el proyecto de ley era importante y les pedí que actuaran. Ahora, el proyecto cuenta con patrocinadores bipartidistas tanto en la Cámara como en el Senado.

La educación cívica no se trata solo de libros de texto o exámenes de historia. Tampoco es algo que tengamos que esperar hasta ser adultos para practicar.

El National Civics Bee reunió a estudiantes de todo el país para poner a prueba nuestra convicción de que tenemos el poder de marcar



la diferencia. La oportunidad de ganar una beca de \$100.000 llamada Bill Daniels National Civics Award también fue un gran incentivo.

Durante la competencia, me encantó ver a jóvenes interesados en comprender cómo funciona realmente nuestro gobierno.

A veces, mis compañeros preguntan: “¿Por qué deberíamos aprender educación cívica si todavía no podemos votar?” Mi respuesta es sencilla. La educación cívica es el conjunto de herramientas para dar forma a nuestras comunidades y a nuestro país.

Cualquiera puede aprender lo básico: cómo un proyecto de ley se

convierte en ley o qué facultades tienen los organismos municipales locales o las juntas escolares en sus comunidades.

Cualquiera puede alzar la voz escribiendo a sus legisladores o compartiendo sus ideas con funcionarios electos. Cualquiera puede involucrarse ayudando en los centros de votación el Día de las Elecciones o haciendo voluntariado en su comunidad.

Cualquiera puede inspirar a otros a participar activamente en la vida cívica y ayudar a amigos, familiares y otros miembros de la comunidad a comprender por qué el autogobierno es importante.

La educación cívica es la herramienta que nos permite construir el futuro que queremos.

Demasiados estudiantes nunca tienen la oportunidad de ver nuestra democracia en acción desde primera fila.

La educación cívica con frecuencia queda relegada, desplazada entre la preparación para exámenes y otras materias. El National Civics Bee fue lanzado por la Cámara de Comercio de Estados Unidos y el Daniels Fund para cambiar esa realidad. Los adultos tienen un papel importante que desempeñar. Pueden convertir la educación cívica en una verdadera prioridad en las aulas, apoyar programas como el Civics Bee y escuchar cuando los jóvenes alzan la voz.

Para mí, el Civics Bee es solo el comienzo. Seguiré trabajando para lograr la aprobación de la Ensuring Lasting Smiles Act y alentando a mis compañeros a participar en la vida cívica ahora, no después.

La democracia no es un deporte para espectadores. Los jóvenes no tienen que esperar hasta la edad adulta para generar cambios. Podemos empezar ahora mismo. Y nuestro país será más fuerte por ello.

Emily Brubaker es estudiante de noveno grado en Anchorage, Alaska, y campeona del National Civics Bee 2024. Para más información, visite NationalCivicsBee.org. Este texto fue publicado originalmente en Newsweek.

COVER

How Federal Changes to SNAP and Medicaid Could Affect Connecticut's Immigrant Families

By Emanuela Palmares



A new federal budget law known as H.R. 1 is bringing major changes to food assistance and health coverage programs across the country. In Connecticut, state officials are reviewing how those changes could affect immigrant families who rely on SNAP food benefits, HUSKY Health and other support systems.

The Connecticut Department of Social Services recently published an update explaining how the law will reshape eligibility rules for certain noncitizens. The changes will not happen overnight. Instead, they will roll out gradually over the next two years.

For many immigrant households, especially mixed status families in which parents and children may have different immigration classifications, even small policy shifts can have serious consequences. A change in eligibility can affect access to groceries, doctor visits, prescription medications and overall household stability.

Changes to SNAP Food Benefits

SNAP, formerly known as food stamps, is federally funded but administered by states. In Connecticut, the Department of Social Services determines who qualifies and distributes the benefits.

According to DSS, beginning in November 2025, SNAP eligibility will be restricted to fewer immigration categories. The department said eligibility will focus mainly on lawful permanent residents and a limited group of federally recognized classifications.

In its summary of H.R. 1, DSS explained that some groups who previously qualified for SNAP may no longer be eligible under the new federal rules. Those groups could include certain refugees, asylees, trafficking survivors and humanitarian parolees.

The law also expands work requirements for certain adults receiving SNAP. It raises the age range for adults who must comply with work rules and modifies some exemptions that were previously available.

Adults subject to the requirement

must document a specific number of work hours or approved activities each month unless they qualify for an exemption. If documentation is not submitted on time, benefits can be reduced or terminated.

For many families, the greatest risk may be procedural rather than intentional. Missing a notice in the mail, failing to upload documents or misunderstanding renewal deadlines could result in a sudden loss of benefits. For households already managing tight budgets, even a temporary interruption in SNAP can lead to food insecurity.

Medicaid and HUSKY Coverage Changes

Changes are also coming to HUSKY Health, Connecticut's Medicaid program. HUSKY provides coverage for children, parents, seniors and adults with limited income.

Currently, Connecticut uses several pathways to insure children. Under regular HUSKY A and HUSKY B, children who meet income guidelines can qualify for

coverage funded jointly by state and federal dollars.

The state has also created State HUSKY A and State HUSKY B for Children. According to DSS, these programs provide state funded coverage for uninsured children ages 0 to 15 whose household income meets guidelines but who do not qualify for federally matched Medicaid due to immigration status.

In presentation materials explaining H.R. 1, DSS described how federal eligibility rules for noncitizens will narrow beginning October 1, 2026.

Under current federal rules, many classifications of noncitizens can qualify for Medicaid or the Children's Health Insurance Program, also known as CHIP. These include lawful permanent residents, certain lawfully residing children and pregnant adults within their first five years of legal status, Cuban and Haitian entrants, refugees, asylees, parolees, trafficking survivors, domestic violence survivors and some Afghan or Iraqi special immigrants.

Beginning in 2026, federally

COVER

matched Medicaid and CHIP will be limited primarily to lawful permanent residents, certain lawfully residing children and pregnant adults, Cuban and Haitian entrants and citizens of Compact of Free Association nations.

According to DSS, several humanitarian categories, including refugees, asylees, parolees and trafficking survivors, may no longer qualify for federally matched Medicaid or CHIP based solely on immigration classification.

Policy experts often refer to this type of change as a coverage cliff. A child who is insured today under regular HUSKY could lose federally matched eligibility in 2026 even if the family's income has not changed. The shift would be based only on immigration status.

H.R. 1 also establishes a Medicaid work requirement beginning Jan. 1, 2027, for certain adults ages 19 through 64. Individuals affected by the rule must complete at least 80 hours per month of work, job training or approved community

engagement activities unless they qualify for an exemption.

In addition, some Medicaid categories will move to more frequent eligibility renewals starting Dec. 31, 2026. That means beneficiaries may need to verify income and other information more often. Families who do not respond promptly to renewal notices risk losing coverage.

What Connecticut's Budget Could Mean for Families

While H.R. 1 sets federal eligibility standards, Connecticut lawmakers control state budget decisions that can soften or intensify the impact.

If federal rules reduce access to federally matched Medicaid or CHIP, the state could expand state funded options to prevent children from losing coverage. If lawmakers choose not to replace lost federal dollars, some families could face gaps in health insurance.

Governor Ned Lamont has proposed expanding free school breakfast to all K to 12 public school stu-

dents and eliminating reduced price lunch charges. Because school meal eligibility is based on income rather than parental immigration status, those programs may provide some stability if SNAP eligibility tightens.

However, if families lose SNAP or Medicaid coverage, other systems may feel the strain. Rental assistance programs, community health clinics and nonprofit food pantries could see increased demand.

The federal law does not change Connecticut's Earned Income Tax Credit. According to the Connecticut Department of Revenue Services, taxpayers must have valid Social Security numbers to qualify for the state credit. Workers who file taxes using an Individual Taxpayer Identification Number generally do not qualify, even if they pay taxes.

State officials are encouraging families to keep their mailing address, phone number and email information up to date with the

Department of Social Services. Responding quickly to renewal notices and requests for documents will be critical in the coming years.

The federal changes tied to H.R. 1 will unfold gradually through 2027. For now, many programs remain unchanged. Connecticut's state funded coverage for uninsured children ages 0 to 15 continues to operate.

How state leaders respond through future budgets will shape whether immigrant families experience coverage gaps or continued protection. For official updates and guidance, families can visit the Connecticut Department of Social Services website at portal.ct.gov/dss.

Sources: Connecticut Department of Social Services Federal H.R. 1 updates, the State HUSKY A and B for Children program description, DSS presentation materials on changes for certain noncitizens, the Connecticut Department of Revenue Services Earned Income Tax Credit information and Public Law 119 21, signed July 4, 2025.

PORTUGUÊS

Como as Mudanças Federais no SNAP e no Medicaid Podem Afetar as Famílias Imigrantes

Uma nova lei orçamentária federal conhecida como H.R. 1 está promovendo mudanças significativas nos programas de assistência alimentar e cobertura de saúde em todo o país. Em Connecticut, autoridades estaduais estão analisando como essas mudanças podem afetar famílias imigrantes que dependem dos benefícios alimentares do SNAP, do HUSKY Health e de outros sistemas de apoio.

O Departamento de Serviços Sociais de Connecticut publicou recentemente uma atualização explicando como a lei reformulará as regras de elegibilidade para determinados não cidadãos. As mudanças não ocorrerão imediatamente. Elas serão implementadas gradualmente ao longo dos próximos dois anos.

Para muitos lares imigrantes, especialmente famílias de status misto nas quais pais e filhos podem ter classificações imigratórias diferentes, até pequenas alterações

nas políticas podem gerar consequências sérias. Uma mudança na elegibilidade pode afetar o acesso a alimentos, consultas médicas, medicamentos prescritos e a estabilidade geral do domicílio.

Mudanças nos Benefícios Alimentares do SNAP

O SNAP, anteriormente conhecido como vale-alimentação, é financiado pelo governo federal, mas administrado pelos estados. Em Connecticut, o Departamento de Serviços Sociais determina quem se qualifica e distribui os benefícios.

De acordo com o DSS, a partir de novembro de 2025, a elegibilidade para o SNAP será restrita a menos categorias imigratórias. O departamento informou que a elegibilidade se concentrará principalmente em residentes permanentes legais e em um grupo limitado de classificações reconhecidas pelo governo federal.

Em seu resumo da H.R. 1, o DSS explicou que alguns grupos

que anteriormente se qualificavam para o SNAP podem deixar de ser elegíveis sob as novas regras federais. Esses grupos podem incluir determinados refugiados, asilados, sobreviventes de tráfico humano e beneficiários de liberdade condicional humanitária.

A lei também amplia os requisitos de trabalho para determinados adultos que recebem SNAP. Ela eleva a faixa etária de adultos que devem cumprir as regras de trabalho e modifica algumas isenções que anteriormente estavam disponíveis.

Adultos sujeitos à exigência devem comprovar um número específico de horas de trabalho ou atividades aprovadas a cada mês, a menos que se qualifiquem para uma isenção. Se a documentação não for apresentada dentro do prazo, os benefícios podem ser reduzidos ou encerrados.

Para muitas famílias, o maior risco pode ser processual, e não intencional. Perder uma notificação

pelo correio, deixar de enviar documentos ou não compreender prazos de renovação pode resultar na perda repentina dos benefícios. Para lares que já administram orçamentos apertados, até mesmo uma interrupção temporária do SNAP pode levar à insegurança alimentar.

Mudanças na Cobertura do Medicaid e do HUSKY

Mudanças também estão previstas para o HUSKY Health, o programa Medicaid de Connecticut. O HUSKY oferece cobertura para crianças, pais, idosos e adultos com renda limitada.

Atualmente, Connecticut utiliza vários caminhos para garantir cobertura às crianças. Nos programas regulares HUSKY A e HUSKY B, crianças que atendem aos critérios de renda podem se qualificar para cobertura com financiamento compartilhado entre o estado e o governo federal.

O estado também criou o State

CAPA

HUSKY A e o State HUSKY B para Crianças. De acordo com o DSS, esses programas oferecem cobertura financiada pelo estado para crianças não seguradas de 0 a 15 anos cuja renda familiar atende aos critérios, mas que não se qualificam para o Medicaid com financiamento compartilhado entre o estado e o governo federal devido ao status migratório.

Em materiais de apresentação explicando a H.R. 1, o DSS descreveu como as regras federais de elegibilidade para não cidadãos serão restringidas a partir de 1º de outubro de 2026. Segundo as regras federais atuais, muitas classificações de não cidadãos podem se qualificar para o Medicaid ou para o Programa de Seguro Saúde Infantil, conhecido como CHIP.

Esses incluem residentes permanentes legais, determinadas crianças e mulheres grávidas legalmente residentes dentro de seus primeiros cinco anos de status legal, cubanos e haitianos admitidos, refugiados, asilados, beneficiários de liberdade condicional, sobreviventes de tráfico humano, sobreviventes de violência doméstica e alguns imigrantes especiais afegãos ou iraquianos.

A partir de 2026, o Medicaid e o CHIP com financiamento compartilhado entre o estado e o governo federal serão limitados principalmente a residentes permanentes legais, determinadas crianças e mulheres grávidas legalmente residentes, cubanos e haitianos admitidos e cidadãos de nações com Acordo de Livre Associação.

De acordo com o DSS, diversas categorias humanitárias, incluindo

refugiados, asilados, beneficiários de liberdade condicional e sobreviventes de tráfico humano, poderão deixar de se qualificar para o Medicaid ou CHIP com financiamento compartilhado entre o estado e o governo federal com base exclusivamente na classificação migratória.

Especialistas em políticas públicas frequentemente se referem a esse tipo de mudança como um precipício de cobertura. Uma criança que hoje está segura pelo HUSKY regular pode perder a elegibilidade com financiamento compartilhado entre o estado e o governo federal em 2026, mesmo que a renda familiar não tenha mudado. A mudança seria baseada apenas no status migratório.

A H.R. 1 também estabelece um requisito de trabalho para o Medicaid a partir de 1º de janeiro de 2027 para determinados adultos de 19 a 64 anos. As pessoas afetadas deverão cumprir pelo menos 80 horas por mês de trabalho, treinamento profissional ou atividades comunitárias aprovadas, salvo se se qualificarem para isenção.

Além disso, algumas categorias do Medicaid passarão a ter renovações de elegibilidade mais frequentes a partir de 31 de dezembro de 2026. Isso significa que os beneficiários poderão precisar verificar renda e outras informações com maior frequência. Famílias que não responderem prontamente às notificações de renovação correm o risco de perder a cobertura.

O Que o Orçamento de Connecticut Pode Significar para as Famílias

Embora a H.R. 1 estabeleça padrões federais de elegibilidade, os legisladores de Connecticut controlam as decisões orçamentárias estaduais que podem amenizar ou intensificar o impacto.

Se as regras federais reduzirem o acesso ao Medicaid ou CHIP com financiamento compartilhado entre o estado e o governo federal, o estado poderá ampliar opções financiadas pelo próprio estado para evitar que crianças percam cobertura. Se os legisladores optarem por não substituir os recursos federais perdidos, algumas famílias poderão enfrentar lacunas no seguro de saúde.

O governador Ned Lamont propôs ampliar o café da manhã escolar gratuito para todos os estudantes do jardim de infância ao ensino médio e eliminar as cobranças de almoço a preço reduzido. Como a elegibilidade para refeições escolares é baseada na renda, e não no status migratório dos pais, esses programas podem oferecer alguma estabilidade caso a elegibilidade do SNAP seja restringida.

No entanto, se as famílias perderem cobertura do SNAP ou do Medicaid, outros sistemas poderão sentir o impacto. Programas de assistência ao aluguel, clínicas de saúde comunitárias e bancos de alimentos sem fins lucrativos podem registrar aumento na demanda.

A lei federal não altera o Crédito Tributário por Renda do Trabalho de Connecticut. Segundo o Departamento de Serviços de Receita de Connecticut, os contribuintes devem possuir números válidos de Seguro Social para se qualificar para o crédito estadual.

Trabalhadores que declaram impostos utilizando um Número de Identificação Individual do Contribuinte geralmente não se qualificam, mesmo que paguem impostos.

Autoridades estaduais estão incentivando as famílias a manterem endereço, telefone e e-mail atualizados junto ao Departamento de Serviços Sociais.

Responder rapidamente a notificações de renovação e solicitações de documentos será fundamental nos próximos anos.

As mudanças federais vinculadas à H.R. 1 serão implementadas gradualmente até 2027. Por enquanto, muitos programas permanecem inalterados. A cobertura estadual financiada para crianças não seguradas de 0 a 15 anos continua em funcionamento. A forma como líderes estaduais responderão por meio dos próximos orçamentos determinará se famílias imigrantes enfrentarão lacunas na cobertura ou proteção contínua.

Para atualizações oficiais e orientações, as famílias podem visitar o site do Departamento de Serviços Sociais de Connecticut em portal.ct.gov/dss.

Fontes: Atualizações federais da H.R. 1 do Departamento de Serviços Sociais de Connecticut, descrição do programa State HUSKY A e B para Crianças, materiais de apresentação do DSS sobre mudanças para determinados não cidadãos, informações do Crédito Tributário por Renda do Trabalho do Departamento de Serviços de Receita de Connecticut e Lei Pública 119-21, sancionada em 4 de julho de 2025.

ESPAÑOL

Cómo los Cambios Federales en SNAP y Medicaid Podrían Afectar a las Familias Inmigrantes

Una nueva ley presupuestaria federal conocida como H.R. 1 está introduciendo cambios importantes en los programas de asistencia alimentaria y cobertura de salud en todo el país. En Connecticut, las autoridades estatales están revisando cómo esos cambios podrían afectar a las familias inmigrantes que dependen de los beneficios alimentarios de

SNAP, de HUSKY Health y de otros sistemas de apoyo.

El Departamento de Servicios Sociales de Connecticut publicó recientemente una actualización explicando cómo la ley modificará las reglas de elegibilidad para ciertos no ciudadanos. Los cambios no ocurrirán de inmediato. Se implementarán gradualmente durante los próximos dos años.

Para muchos hogares inmigrantes, especialmente las familias de estatus mixto donde padres e hijos pueden tener diferentes clasificaciones migratorias, incluso pequeños cambios en la política pueden tener consecuencias serias. Un cambio en la elegibilidad puede afectar el acceso a alimentos, visitas médicas, medicamentos recetados y la estabilidad general del hogar.

Cambios en los Beneficios Alimentarios de SNAP

SNAP, anteriormente conocido como cupones de alimentos, es financiado por el gobierno federal pero administrado por los estados. En Connecticut, el Departamento de Servicios Sociales determina quién califica y distribuye los beneficios.

Según el DSS, a partir de noviembre de 2025, la elegibilidad

ARTÍCULO DE PORTADA

para SNAP se limitará a menos categorías migratorias. El departamento indicó que la elegibilidad se centrará principalmente en residentes permanentes legales y en un grupo limitado de clasificaciones reconocidas por el gobierno federal.

En su resumen de la H.R. 1, el DSS explicó que algunos grupos que anteriormente calificaban para SNAP podrían dejar de ser elegibles bajo las nuevas reglas federales. Esos grupos podrían incluir ciertos refugiados, asilados, sobrevivientes de trata de personas y beneficiarios de libertad condicional humanitaria.

La ley también amplía los requisitos laborales para ciertos adultos que reciben SNAP. Eleva el rango de edad de los adultos que deben cumplir con las reglas de trabajo y modifica algunas exenciones que estaban disponibles anteriormente.

Los adultos sujetos al requisito deben documentar un número específico de horas de trabajo o actividades aprobadas cada mes, a menos que califiquen para una exención. Si la documentación no se presenta a tiempo, los beneficios pueden reducirse o terminarse.

Para muchas familias, el mayor riesgo puede ser de carácter procedural y no intencional. Perder un aviso por correo, no cargar documentos o malinterpretar los plazos de renovación podría resultar en la pérdida repentina de los beneficios. Para hogares que ya administran presupuestos ajustados, incluso una interrupción temporal de SNAP puede provocar inseguridad alimentaria.

Cambios en la Cobertura de Medicaid y HUSKY

También se avecinan cambios para HUSKY Health, el programa Medicaid de Connecticut. HUSKY ofrece cobertura para niños, padres, adultos mayores y adultos con ingresos limitados.

Actualmente, Connecticut utiliza varios mecanismos para asegurar a los niños. Bajo los programas regulares HUSKY A y HUSKY B, los niños que cumplen con los criterios de ingresos pueden calificar para cobertura con financiamiento compartido entre el estado y el gobierno federal.

El estado también creó State HUSKY A y State HUSKY B para Niños. Según el DSS, estos programas proporcionan cobertura fi-

"En su resumen de la H.R. 1, el DSS explicó que algunos grupos que anteriormente calificaban para SNAP podrían dejar de ser elegibles bajo las nuevas reglas federales. Esos grupos podrían incluir ciertos refugiados, asilados, sobrevivientes de trata de personas y beneficiarios de libertad condicional humanitaria."

nanciada por el estado para niños sin seguro de 0 a 15 años cuyos ingresos familiares cumplen con los criterios, pero que no califican para Medicaid con financiamiento compartido entre el estado y el gobierno federal debido a su estatus migratorio.

En materiales de presentación que explican la H.R. 1, el DSS describió cómo las reglas federales de elegibilidad para no ciudadanos se restringirán a partir del 1 de octubre de 2026.

Bajo las reglas federales actuales, muchas clasificaciones de no ciudadanos pueden calificar para Medicaid o para el Programa de Seguro Médico para Niños, conocido como CHIP. Estas incluyen residentes permanentes legales, ciertos niños y mujeres embarazadas legalmente residentes dentro de sus primeros cinco años de estatus legal, entrantes cubanos y haitianos, refugiados, asilados, beneficiarios de libertad condicional, sobrevivientes de trata de personas, sobrevivientes de violencia doméstica y algunos inmigrantes especiales afganos o iraquíes.

A partir de 2026, Medicaid y CHIP con financiamiento compartido entre el estado y el gobierno federal se limitarán principalmente a residentes permanentes legales, ciertos niños y mujeres embarazadas legalmente residentes, entrantes cubanos y haitianos y ciudadanos de países con Acuerdo de Libre Asociación.

Según el DSS, varias categorías humanitarias, incluidos refugiados, asilados, beneficiarios de libertad condicional y sobrevivientes de trata de personas, podrían dejar de calificar para Medicaid o CHIP con financiamiento compartido entre el estado y el gobierno federal basándose únicamente en la clasificación migratoria.

Los expertos en políticas públicas suelen referirse a este tipo de cambio como un precipicio de cobertura. Un niño que hoy está asegurado bajo el HUSKY regular podría perder la elegibilidad con

financiamiento compartido entre el estado y el gobierno federal en 2026 incluso si los ingresos familiares no han cambiado. El cambio se basaría únicamente en el estatus migratorio.

La H.R. 1 también establece un requisito laboral para Medicaid a partir del 1 de enero de 2027 para ciertos adultos de 19 a 64 años. Las personas afectadas deberán completar al menos 80 horas mensuales de trabajo, capacitación laboral o actividades comunitarias aprobadas, salvo que califiquen para una exención.

Además, algunas categorías de Medicaid pasarán a renovaciones de elegibilidad más frecuentes a partir del 31 de diciembre de 2026. Eso significa que los beneficiarios podrían necesitar verificar ingresos y otra información con mayor frecuencia. Las familias que no respondan oportunamente a los avisos de renovación corren el riesgo de perder la cobertura.

Lo Que el Presupuesto de Connecticut Podría Significar para las Familias

Aunque la H.R. 1 establece estándares federales de elegibilidad, los legisladores de Connecticut controlan las decisiones presupuestarias estatales que pueden suavizar o intensificar el impacto.

Si las reglas federales reducen el acceso a Medicaid o CHIP con financiamiento compartido entre el estado y el gobierno federal, el estado podría ampliar opciones financiadas por el propio estado para evitar que los niños pierdan cobertura. Si los legisladores deciden no reemplazar los fondos federales perdidos, algunas familias podrían enfrentar interrupciones en su seguro de salud.

El gobernador Ned Lamont ha propuesto ampliar el desayuno escolar gratuito a todos los estudiantes de kindergarten a grado 12 y eliminar los cargos por almuerzo a precio reducido. Debido a que la elegibilidad para las comidas escolares se basa en los ingresos y no en el estatus migratorio de los padres,

esos programas podrían proporcionar cierta estabilidad si la elegibilidad de SNAP se restringe.

Sin embargo, si las familias pierden cobertura de SNAP o Medicaid, otros sistemas podrían sentir la presión. Los programas de asistencia para el alquiler, las clínicas de salud comunitarias y los bancos de alimentos sin fines de lucro podrían experimentar un aumento en la demanda.

La ley federal no modifica el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo de Connecticut. Según el Departamento de Servicios de Ingresos de Connecticut, los contribuyentes deben tener números válidos de Seguro Social para calificar para el crédito estatal. Los trabajadores que presentan impuestos utilizando un Número de Identificación Personal del Contribuyente generalmente no califican, incluso si pagan impuestos.

Las autoridades estatales están alentando a las familias a mantener actualizados su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico con el Departamento de Servicios Sociales. Responder rápidamente a los avisos de renovación y a las solicitudes de documentos será fundamental en los próximos años.

Los cambios federales vinculados a la H.R. 1 se implementarán gradualmente hasta 2027. Por ahora, muchos programas permanecen sin cambios. La cobertura financiada por el estado para niños sin seguro de 0 a 15 años continúa operando.

La manera en que los líderes estatales respondan a través de futuros presupuestos determinará si las familias inmigrantes experimentan brechas en la cobertura o protección continua.

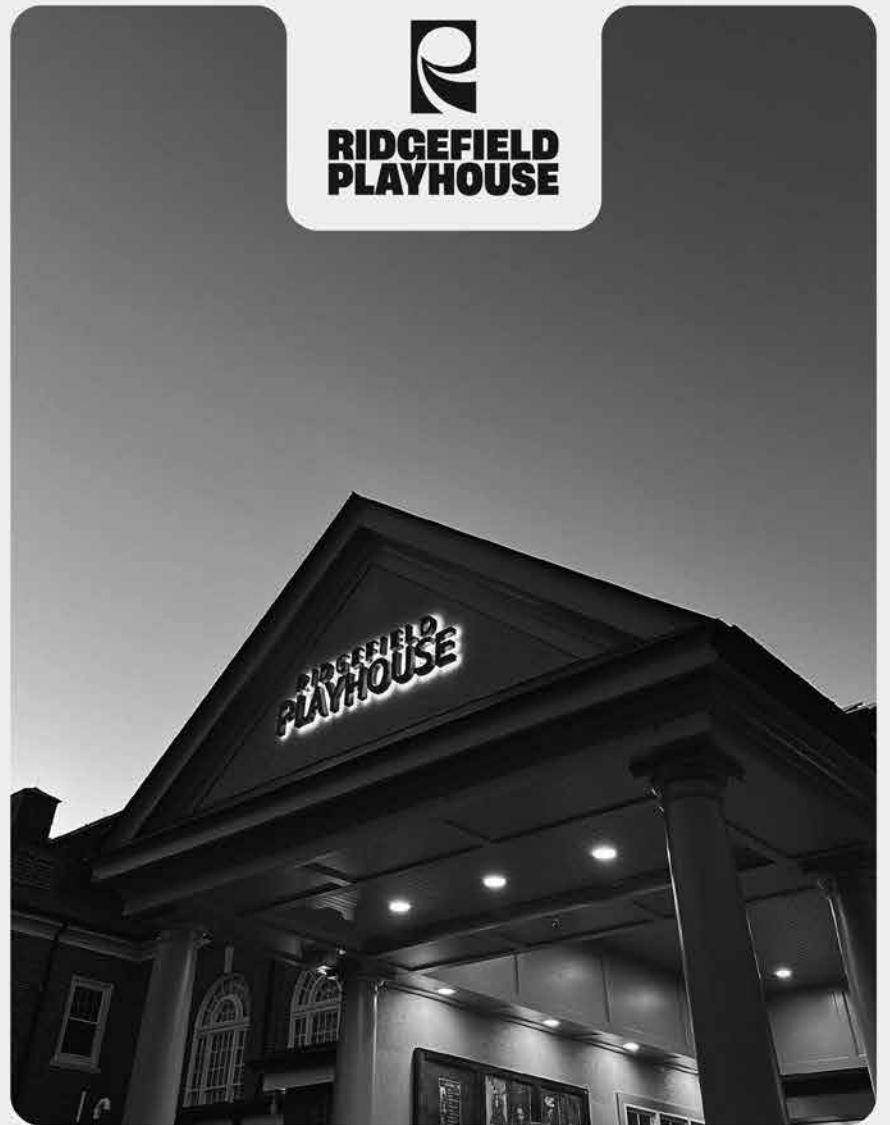
Para actualizaciones oficiales y orientación, las familias pueden visitar el sitio web del Departamento de Servicios Sociales de Connecticut en portal.ct.gov/dss.

Fuentes: Actualizaciones federales de la H.R. 1 del Departamento de Servicios Sociales de Connecticut, descripción del programa State HUSKY A y B para Niños, materiales de presentación del DSS sobre cambios para ciertos no ciudadanos, información del Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo del Departamento de Servicios de Ingresos de Connecticut y Ley Pública 119-21, firmada el 4 de julio de 2025.

ONE OF A KIND SHOWS, IN A ONE OF A KIND THEATER.

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

80 E RIDGE RD
203.438.5795
RIDGEFIELDPLAYHOUSE.ORG



FREE ASSISTANCE



IMMIGRANT COMMUNITY RESOURCE CENTER



THE NEW
AMERICAN DREAM
CENTER

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, and assists those who are eligible with the citizenship process.

CALL OR SCAN TO MAKE AN APPOINTMENT



(475) 296-3559
24 HOUR BILINGUAL APPOINTMENT HOTLINE
www.thenewamericandreamfoundation.org

ESTAMOS CONTRATANDO!

JUNTE-SE À NOSSA EQUIPE NA

Colonial FORD



VAGA : VENDAS AUTOMOTIVAS



A Colonial Ford está buscando um membro de equipe bilíngue (espanhol/inglês ou português/inglês) motivado para se juntar ao nosso departamento de vendas de automóveis. Esta posição envolve auxiliar os clientes na busca e compra de veículos novos e usados, proporcionando uma experiência excepcional ao cliente.

ESTAMOS PROCURANDO ALGUÉM QUE SEJA:

- Simpático, confiável e com muita vontade de aprender.
- Fluente e profissional em inglês, com excelentes habilidades de comunicação em espanhol ou português.
- Disponível para trabalhar em tempo integral, incluindo sábados.
- Não é necessária experiência prévia.
- Experiência anterior em vendas ou atendimento ao cliente é uma vantagem, mas não é necessária.

• OFERECEMOS:

- Treinamento remunerado
- Salário competitivo mais comissão
- Um ambiente de equipe acolhedor e oportunidades de crescimento.
- Plano de saúde e previdência privada (401k).
- **Junte-se a uma empresa de confiança em Danbury! A Colonial Ford é uma empresa familiar que orgulhosamente serve a comunidade desde 1992.**



Para se candidatar a esta vaga, visite, ligue ou envie um email para Colonial Ford diretamente:
126 FEDERAL RD, DANBURY, CT 06811
203-748-3503 - millie@colonialautomobile.com

NEWS

Lawmakers Hear Praise and Questions on Plan for Free School Breakfast in Connecticut

By Emanuela Palmares

A proposal to make school breakfast free for all public-school students in Connecticut is moving through the legislature, drawing strong support from families and education advocates, along with questions about cost from some lawmakers.

The plan began earlier this month when Gov. Ned Lamont included \$12.5 million in his proposed state budget to provide free breakfast to all K through 12 students. The proposal also includes funding to eliminate reduced price lunch fees, which would make lunch fully free for about 13,000 additional students.

Now, lawmakers are considering House Bill 5214, which reflects the governor's proposal. During a public hearing before the Education Committee on February 23, students, parents and school leaders testified about how access to free meals affects learning.

"If you're hungry, it's a lot harder to focus," one student told

lawmakers, explaining that breakfast at school helps remove stress at the start of the day.

Advocates said the program would especially help families who earn too much to qualify for federal free meals but still struggle with rising grocery costs. Several speakers noted that when meals were free for all students during the pandemic, more children participated and stigma around school meals decreased.

"They removed stigma, reduced stress, and ensured that students could focus on learning instead of worrying about whether they could afford to eat," one speaker said, reflecting on that period.

Supporters argue that breakfast is directly connected to academic performance. They say students who start the day with food are more alert, better behaved and more prepared to learn.

In Greater Danbury, where many families are working class or immigrant households balancing multiple jobs, the proposal could

have a noticeable impact. Danbury Public Schools serve thousands of students, and local leaders have long discussed food insecurity as a challenge for some families.

State Senator Julie Kushner, who represents Danbury, has frequently spoken about the importance of strong public education funding and student support services. While she has not issued a public statement specifically on this bill, her past advocacy for school resources suggests alignment with efforts aimed at improving student well-being.

Rep. Bob Godfrey, who represents part of Danbury and serves as Deputy Speaker of the House, has also supported measures in the past that strengthen public education funding. Local legislators are expected to weigh in as the bill advances.

Still, not every lawmaker is fully convinced. During the hearing, Rep. Tina Courpas, a Republican from Greenwich, questioned how the program would be funded long term

and whether state reimbursements would fully cover district costs. She asked what towns should expect financially if the bill becomes law.

Those concerns reflect a broader debate at the Capitol about balancing expanded services with the state budget. Connecticut already participates in the federal Community Eligibility Provision, which allows high poverty schools to offer free meals to all students. The proposed expansion would cover schools that do not meet that threshold, making breakfast universally free regardless of income.

The bill now heads to the Appropriations Committee, where lawmakers will take a closer look at the financial details. If approved, the program could take effect in the next school year.

For families watching closely, the question is simple: can Connecticut ensure that every child starts the day ready to learn? Lawmakers will decide in the coming weeks.

PORTUGUÊS

Legisladores Ouvem Elogios e Questionamentos Sobre Plano para Café da Manhã Escolar Gratuito

Uma proposta para tornar o café da manhã escolar gratuito para todos os estudantes das escolas públicas de Connecticut está avançando na legislatura, recebendo forte apoio de famílias e defensores da educação, juntamente com questionamentos sobre o custo por parte de alguns legisladores.

O plano começou no início deste mês, quando o governador Ned Lamont incluiu US\$ 12,5 milhões em sua proposta de orçamento estadual para oferecer café da manhã gratuito a todos os alunos do jardim de infância ao ensino médio. A proposta também inclui recursos para eliminar as taxas de almoço a preço reduzido, o que tornaria o almoço totalmente gratuito para cerca

de 13.000 estudantes adicionais.

Agora, os legisladores estão analisando o Projeto de Lei 5214 da Câmara, que reflete a proposta do governador. Durante uma audiência pública perante o Comitê de Educação em 23 de fevereiro, estudantes, pais e líderes escolares testemunharam sobre como o acesso a refeições gratuitas afeta o aprendizado.

"Se você está com fome, é muito mais difícil se concentrar", disse um estudante aos legisladores, explicando que o café da manhã na escola ajuda a reduzir o estresse no início do dia.

Defensores afirmaram que o programa ajudaria especialmente famílias que ganham demais para se qualificar para refeições federais

gratuitas, mas ainda enfrentam dificuldades com o aumento dos custos dos alimentos. Vários participantes observaram que, quando as refeições eram gratuitas para todos os alunos durante a pandemia, mais crianças participaram e o estigma em torno das refeições escolares diminuiu.

"Eles removeram o estigma, reduziram o estresse e garantiram que os alunos pudessem se concentrar no aprendizado em vez de se preocupar se poderiam pagar para comer", disse um participante, lembrando aquele período.

Apoiadores argumentam que o café da manhã está diretamente ligado ao desempenho acadêmico. Eles afirmam que estudantes que começam o dia alimentados estão

mais atentos, apresentam melhor comportamento e estão mais preparados para aprender.

Na região de Greater Danbury, onde muitas famílias são trabalhadoras ou lares de imigrantes que possuem múltiplos empregos, a proposta poderia ter impacto perceptível. As Escolas Públicas de Danbury atendem milhares de estudantes, e líderes locais há muito discutem a insegurança alimentar como um desafio para algumas famílias.

A senadora estadual Julie Kushner, que representa Danbury, tem falado com frequência sobre a importância de um financiamento robusto para a educação pública e de serviços de apoio aos estudantes. Embora não tenha emitido

NOTÍCIAS

declaración pública específica sobre este proyecto de ley, su defensa anterior de recursos escolares sugiere alineamiento con esfuerzos voltados para mejorar el bienestar estudiantil.

O deputado estadual Bob Godfrey, que representa parte de Danbury e atua como Vice-Presidente da Câmara, também apoiou no passado medidas que fortalecem o financiamento da educação pública. Espera-se que legisladores locais se manifestem à medida que

o projeto avance. Ainda assim, nem todos os legisladores estão totalmente convencidos.

Durante a audiência, a deputada Tina Courpas, republicana de Greenwich, questionou como o programa seria financiado a longo prazo e se os reembolsos estaduais cobririam integralmente os custos dos distritos escolares. Ela perguntou o que os municípios deveriam esperar financeiramente caso o projeto se torne lei.

Essas preocupações refletem um debate mais amplo no Capitólio sobre equilibrar a expansão de serviços com o orçamento estadual.

Connecticut já participa da Community Eligibility Provision federal, que permite que escolas com alta taxa de pobreza ofereçam refeições gratuitas a todos os alunos. A expansão proposta abrangeria escolas que não atingem esse critério, tornando o café da manhã universalmente gratuito, independentemente

da renda.

O projeto agora segue para o Comitê de Apropriações, onde os legisladores examinarão com mais atenção os detalhes financeiros. Se aprovado, o programa poderá entrar em vigor no próximo ano letivo.

Para as famílias que acompanham de perto, a pergunta é simples: Connecticut pode garantir que toda criança comece o dia pronta para aprender. Os legisladores decidirão nas próximas semanas.

ESPAÑOL

Legisladores Escuchan Elogios y Preguntas Sobre Plan para Desayuno Escolar Gratuito

Una propuesta para hacer que el desayuno escolar sea gratuito para todos los estudiantes de las escuelas públicas de Connecticut está avanzando en la legislatura, recibiendo un fuerte respaldo de familias y defensores de la educación, junto con preguntas sobre el costo por parte de algunos legisladores.

El plan comenzó a principios de este mes, cuando el gobernador Ned Lamont incluyó \$12,5 millones en su propuesta de presupuesto estatal para proporcionar desayuno gratuito a todos los estudiantes desde kindergarten hasta el grado 12. La propuesta también incluye fondos para eliminar las tarifas de almuerzo a precio reducido, lo que haría que el almuerzo sea completamente gratuito para aproximadamente 13.000 estudiantes adicionales.

Ahora, los legisladores están considerando el Proyecto de Ley 5214 de la Cámara, que refleja la propuesta del gobernador. Durante una audiencia pública ante el Comité de Educación el 23 de febrero, estudiantes, padres y líderes escolares testificaron sobre cómo el acceso a comidas gratuitas afecta el aprendizaje.

“Si tienes hambre, es mucho más difícil concentrarte”, dijo un estudiante a los legisladores, explicando que el desayuno en la escuela ayuda a reducir el estrés al inicio del día.

Los defensores señalaron que el programa ayudaría especialmente a las familias que ganan demasiado para calificar para comidas federales gratuitas, pero que aún enfrentan



dificultades debido al aumento de los costos de los alimentos. Varios participantes indicaron que, cuando las comidas fueron gratuitas para todos los estudiantes durante la pandemia, más niños participaron y el estigma en torno a las comidas escolares disminuyó.

“Eliminó el estigma, redujo el estrés y aseguró que los estudiantes pudieran concentrarse en aprender en lugar de preocuparse por si podían pagar para comer”, dijo un participante, recordando ese período. Los partidarios argumentan que el desayuno está directamente relacionado con el rendimiento académico. Afirman que los estudiantes que comienzan el día alimentados están más atentos, se comportan mejor y están más preparados para aprender.

En Greater Danbury, donde muchas familias son trabajadoras o hogares inmigrantes que equili-

bran múltiples empleos, la propuesta podría tener un impacto notable. Las Escuelas Públicas de Danbury atienden a miles de estudiantes, y los líderes locales han discutido durante mucho tiempo la inseguridad alimentaria como un desafío para algunas familias.

La senadora estatal Julie Kushner, quien representa a Danbury, ha hablado con frecuencia sobre la importancia de un financiamiento sólido para la educación pública y los servicios de apoyo estudiantil. Aunque no ha emitido una declaración pública específica sobre este proyecto de ley, su defensa anterior de los recursos escolares sugiere alineación con los esfuerzos destinados a mejorar el bienestar estudiantil.

El representante estatal Bob Godfrey, quien representa parte de Danbury y se desempeña como Vicepresidente de la Cámara, también ha apoyado en el pasado medi-

das que fortalecen el financiamiento de la educación pública. Se espera que los legisladores locales se pronuncien a medida que el proyecto avance. Aun así, no todos los legisladores están completamente convencidos.

Durante la audiencia, la representante Tina Courpas, republicana de Greenwich, cuestionó cómo se financiaría el programa a largo plazo y si los reembolsos estatales cubrirían completamente los costos de los distritos escolares. Preguntó qué deberían esperar financieramente los municipios si el proyecto se convierte en ley.

Estas preocupaciones reflejan un debate más amplio en el Capitolio sobre equilibrar la expansión de servicios con el presupuesto estatal.

Connecticut ya participa en la Community Eligibility Provision federal, que permite que las escuelas con altos niveles de pobreza ofrezcan comidas gratuitas a todos los estudiantes. La expansión propuesta cubriría a las escuelas que no cumplen con ese umbral, haciendo que el desayuno sea universalmente gratuito independientemente del ingreso. El proyecto ahora pasa al Comité de Asignaciones, donde los legisladores examinarán con mayor detalle los aspectos financieros. Si es aprobado, el programa podría entrar en vigor en el próximo año escolar.

Para las familias que siguen el tema de cerca, la pregunta es sencilla: ¿puede Connecticut garantizar que cada niño comience el día listo para aprender. Los legisladores decidirán en las próximas semanas.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave Supports Mental Health

By Jessica Vargas

Over half of all applications for CT Paid Leave benefits are for an individual's own serious health condition. When you hear that, you may think about a person who needs surgery, has a heart attack, or receives a cancer diagnosis. While CT Paid Leave receives applications for all these reasons, it is important to remember that a serious health condition may be a mental health condition as well. By definition, a serious health condition is an illness, injury or impairment or physical or mental condition that involves continuing treatment or inpatient care. For example, someone diagnosed by a mental health provider with clinical depression or post-traumatic stress disorder (PTSD) can qualify for paid leave when receiving treatment. The key here is that the individual both has the diagnosis and is receiving treatment. That may be an inpatient treatment program, an intensive outpatient program, or even regular appointments with a therapist or social worker.

According to a 2023 survey conducted by the American Psy-

chological Association, 92 percent of respondents said it is important to them to work for an organization that provides support for employee mental health.

Thankfully, in Connecticut, workers are eligible for income replacement for time off from work to receive treatment for a serious mental health condition. That can also include treatment for substance use disorder, which often co-occurs with other mental health concerns.

Connecticut data show that while 10 percent of respondents indicated they have been diagnosed with a major depressive disorder, the number is even higher for American Indian and multiracial residents, at 13 percent. While youth and ethnic and sexual minority populations showed a higher prevalence of anxiety and depressive disorder history during the Covid-19 pandemic, key informants also identified a higher level of community concern regarding depression in older adults (65+). The mental health disparities seen during the pandemic may be attributable to the long-existing structural-level disparities in society,



as well as disparities in access to mental health resources across different racial/ethnic, income, gender, and age groups.

For individuals struggling with mental health conditions, family support can be a huge factor in their treatment and recovery. CT Paid Leave can also provide income replacement benefits for a worker who is caring for a family member experiencing a serious mental health condition and receiving treatment.

Perhaps that involves bringing a child to their appointments with their therapist or psychiatrist or participating in family therapy sessions with a spouse.

We know that mental health is equally important as physical health. Don't suffer silently – seek the treatment you need without worrying about your income.

To find out more or start an application, visit ctpaidleave.org.

PORTUGUÊS

O CT Paid Leave Apoia Sua Saúde Mental

Mais de metade de todos os pedidos dos benefícios do CT Paid Leave são para indivíduos que precisam tratar a própria condição médica grave. Ao ouvir isso, pode imaginar que trata-se de uma pessoa que precisa de cirurgia, teve um ataque cardíaco, ou foi diagnosticada com câncer. Embora o CT Paid Leave receba pedidos por todos esses motivos, vale ressaltar que uma condição médica grave também pode ser uma condição de saúde mental. Por definição, uma condição médica grave é uma doença, lesão ou incapacidade ou condição física ou mental que requer tratamento contínuo ou internação. Por exemplo, alguém diagnosticado com depressão clínica ou transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) por uma provedora de saúde mental pode ser elegível para a licença remunerada

durante seu tratamento. O ponto principal é que a pessoa receba tanto o diagnóstico quanto o tratamento. Isso pode ser um programa de internação e tratamento, tratamento ambulatorio intensivo, ou até mesmo consultas regulares com um terapeuta ou assistente social.

De acordo com uma pesquisa de 2023 realizada pela American Psychological Association, 92 por cento dos entrevistados disseram que é importante trabalhar com uma organização que apoia a saúde mental do funcionário. Felizmente, em Connecticut, os trabalhadores são elegíveis para receber reposição de renda e tirar folga do trabalho para tratar uma condição de saúde mental grave.

Isso também pode incluir tratamento para transtornos de abuso de substâncias, que geralmente ocorrem juntamente com outras preocu-

pações de saúde mental.

Os dados de Connecticut mostram que, embora 10 por cento dos entrevistados tenham indicado que foram diagnosticados com um transtorno depressivo grave, o número é ainda maior para os residentes indígenas americanos e multiraciais, em 13 por cento. Embora as populações jovens e minorias étnicas e sexuais tenham demonstrado uma maior prevalência de históricos de transtorno de ansiedade e depressão durante a pandemia da Covid-19, algumas fontes principais também identificaram um nível maior de preocupação comunitária com a depressão em idosos (65+).

As disparidades de saúde mental vistas durante a pandemia podem ser atribuídas às disparidades estruturais de longa data da sociedade, além das disparidades no acesso a recursos de saúde mental para grupos de raça/

etnia, renda, gênero e idade.

Aqueles que enfrentam condições de saúde mental, o apoio familiar pode ser um grande fator em seu tratamento e recuperação. O CT Paid Leave também pode fornecer benefícios de reposição de renda para funcionários que cuidam de parentes que sofrem de condições médicas graves e estão sob tratamento. Isso pode ser levar uma criança para consultas com seu terapeuta ou psiquiatra, ou participar de sessões de terapia familiar com um cônjuge.

Sabemos que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Não sofra em silêncio – busque o tratamento que você precisa sem se preocupar com sua renda.

Para saber mais ou iniciar uma solicitação, acesse: ctpaidleave.org.

CT PAID LEAVE

La Licencia Pagada de CT Apoya la Salud Mental

ESPAÑOL

Más de la mitad de las solicitudes de beneficios de la Licencia Pagada de CT se deben a una condición de salud grave de una persona. Al escuchar esto, puede pensar en alguien que necesita una cirugía, sufre un infarto o recibe un diagnóstico de cáncer. Si bien la Licencia Pagada de CT recibe solicitudes por todas estas razones, es importante recordar que una condición de salud grave también puede ser una condición de salud mental. Por definición, una condición de salud grave es una enfermedad, lesión, impedimento o condición física o mental que requiere tratamiento continuo o atención hospitalaria.

Por ejemplo, una persona diagnosticada por un profesional de la salud mental con depresión clínica o trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede calificar para la licencia pagada mientras recibe trata-

miento. La clave aquí es que la persona tenga el diagnóstico y esté recibiendo tratamiento. Este puede ser un programa de tratamiento hospitalario, un programa ambulatorio intensivo o incluso citas regulares con un terapeuta o trabajador social.

Según una encuesta realizada en 2023 por la Asociación Americana de Psicología, el 92 % de los encuestados afirmó que es importante para ellos trabajar en una organización que brinde apoyo a la salud mental de sus empleados. Afortunadamente, en Connecticut, los trabajadores pueden optar a una compensación económica por tiempo libre para recibir tratamiento para una afección mental grave. Esto también puede incluir el tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias, que a menudo coexiste con otros problemas de salud mental.

Los datos de Connecticut mues-

tran que, si bien el 10 % de los encuestados indicó haber sido diagnosticado con un trastorno depresivo mayor, la cifra es aún mayor para los residentes indígenas estadounidenses y multirraciales, con un 13 %.

Si bien las poblaciones de jóvenes y minorías étnicas y sexuales mostraron una mayor prevalencia de antecedentes de ansiedad y trastornos depresivos durante la pandemia de COVID-19, los informantes clave también identificaron un mayor nivel de preocupación comunitaria con respecto a la depresión en los adultos mayores (de 65 años o más).

Las disparidades en salud mental observadas durante la pandemia podrían atribuirse a las disparidades estructurales existentes desde hace tiempo en la sociedad, así como a las disparidades en el acceso a los recursos de salud mental entre los

diferentes grupos raciales/étnicos, de ingresos, de género y de edad. Para las personas que padecen problemas de salud mental, el apoyo familiar puede ser fundamental en su tratamiento y recuperación. La Licencia Pagada de CT también puede proporcionar beneficios de reemplazo de ingresos a un trabajador que cuida a un familiar con un problema de salud mental grave y que recibe tratamiento.

Esto podría implicar llevar a un niño a sus citas con su terapeuta o psiquiatra o participar en sesiones de terapia familiar con su cónyuge.

Sabemos que la salud mental es tan importante como la salud física. No sufra en silencio: busque el tratamiento que necesita sin preocuparse por sus ingresos.

Para más información o iniciar una solicitud, visite ctpaidleave.org.

VOCÊ PRECISA DE TEMPO PARA...



CUIDAR DA SUA PRÓPRIA SAÚDE OU DA SAÚDE DE UM ENTE QUERIDO COM UMA CONDIÇÃO MÉDICA GRAVE?



GRAVIDEZ, PARTO, ADOÇÃO OU PARA CRIAR VÍNCULO COM UM NOVO FILHO OU FILHA?



LIDAR COM VIOLÊNCIA DOMÉSTICA OU AGRESSÃO SEXUAL?

PODEMOS AJUDAR VOCÊ!



**Connecticut
Paid Leave**



**THE NEW AMERICAN DREAM
FOUNDATION**

A Fundação Novo Sonho Americano é uma organização certificada como coordenadora comunitária do programa CT Paid Leave (Licença Remunerada de Connecticut) e pode responder perguntas gerais, avaliar a elegibilidade e oferecer assistência com o processo de solicitação.

LIGUE OU ESCANEIE O CÓDIGO ABAIXO HOJE MESMO!

(475) 296-3559

LINHA DE ATENDIMENTO BILÍNGUE DISPONÍVEL 24 HRS
www.thenewamericandreamfoundation.org



EASY BANKING

Opening a Bank Account Made Easy with Newtown Savings Bank

By Julia Douglas, Community Relations Officer VP, and Sarina Manibanseng, Regional Bank Manager

Opening a bank account is an important step toward financial security, and many institutions are streamlining the process to make it accessible for individuals. Whether you're new to banking or rebuilding after past challenges, there are options designed to meet your needs. Before opening a new deposit account, banks typically review a ChexSystems report to assess prior banking history. If the report is approved, customers can choose from a full range of checking, savings, and health savings accounts. If the report requires further review, customers may be offered an alternative such as a "second chance" or "fresh start" checking account—an affordable solution for those unable to open a standard account due to lack of banking history or past credit or banking issues.

Second chance accounts often

include valuable benefits such as no overdraft or insufficient funds fees, free money orders and official checks, and no fees for check-cashing or using in-network ATMs. Many also provide free electronic statements and the opportunity to upgrade to a standard account after maintaining good standing for a set period. These accounts operate like regular checking accounts while allowing customers to build – or rebuild – their financial history.

To open any account, individuals are generally required to provide two forms of identification. At least one must be a current, unexpired primary ID, which can include a U.S. driver's license, U.S. passport, U.S. military or armed forces ID card, state-issued photo ID, foreign passport, consular ID card, alien/green card (permanent resident card), or a temporary paper credential.

The second form of identifica-

tion may include a birth certificate, credit card, employer ID, foreign driver's license or identity card, foreign military ID, insurance or registration card, Social Security or ITIN card, student ID for minors, or a voter registration card.

In addition to in-branch services, most banks now offer online account opening and helpful digital tools. Online banking and mobile apps provide secure access to funds anytime, anywhere.

Features often include the ability to turn debit cards on or off, set spending limits, receive purchase alerts, add travel plans, integrate with mobile wallets, and store cards on file. These tools empower customers to manage their finances on the go, offering flexibility and accessibility. Financial institutions are committed to helping individuals establish a strong financial foundation. Whether starting fresh or seeking modern

convenience, today's banking options make it easier than ever to take control of your financial future.

To learn more or find a Newtown Savings Bank location near you, visit www.nsonline.com/about-us/locations.

About Newtown Savings Bank

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

PORTUGUÊS

Abrir uma Conta Bancária Ficou Mais Fácil com o Newtown Savings Bank

Abrir uma conta bancária é um passo importante rumo à segurança financeira, e muitas instituições estão simplificando o processo para torná-lo acessível a mais pessoas. Seja você novo no sistema bancário ou esteja reconstruindo sua vida financeira após desafios anteriores, existem opções desenvolvidas para atender às suas necessidades.

Antes de abrir uma nova conta de depósito, os bancos geralmente analisam um relatório da Chex-Systems para avaliar o histórico bancário do cliente. Se o relatório for aprovado, o cliente pode escolher entre uma gama completa de contas correntes, poupança e contas de poupança para saúde. Caso o relatório exija análise adicional, pode ser oferecida uma alternativa, como uma conta corrente de "segunda chance" ou "recomeço" — uma

solução acessível para quem não consegue abrir uma conta padrão devido à falta de histórico bancário ou a problemas anteriores de crédito ou relacionamento bancário.

Contas de segunda chance frequentemente oferecem benefícios importantes, como isenção de taxas por cheque especial ou saldo insuficiente, ordens de pagamento e cheques administrativos gratuitos, além de ausência de tarifas para compensação de cheques ou uso de caixas eletrônicos da rede credenciada.

Muitas também oferecem extras eletrônicos gratuitos e a oportunidade de migrar para uma conta padrão após manter a conta em situação regular por um período determinado. Essas contas funcionam como contas correntes tradicionais, ao mesmo tempo que permitem ao cliente construir — ou reconstruir

— seu histórico financeiro.

Para abrir qualquer conta, geralmente é necessário apresentar dois documentos de identificação. Pelo menos um deve ser um documento principal válido e dentro do prazo de validade, como carteira de motorista dos EUA, passaporte dos EUA, identidade militar das Forças Armadas dos EUA, documento de identidade com foto emitido pelo estado, passaporte estrangeiro, carteira consular, cartão de residente permanente (green card), ou documento de identificação provisório impresso. O segundo documento pode incluir certidão de nascimento, cartão de crédito, identificação do empregador, carteira de motorista ou documento de identidade estrangeiro, identidade militar estrangeira, cartão de seguro ou registro, cartão do Social Security ou ITIN, carteira estudantil para menores, ou título de

eleitor.

Além do atendimento nas agências, a maioria dos bancos atualmente oferece abertura de conta on-line e ferramentas digitais úteis. Os serviços bancários on-line e os aplicativos móveis oferecem acesso seguro aos seus fundos a qualquer hora e em qualquer lugar. Entre as funcionalidades estão a possibilidade de ativar ou desativar o cartão de débito, definir limites de gastos, receber alertas de compras, informar planos de viagem, integrar com carteiras digitais e armazenar cartões cadastrados.

Essas ferramentas permitem que os clientes administrem suas finanças em movimento, com flexibilidade e praticidade.

As instituições financeiras estão comprometidas em ajudar as pessoas a estabelecer uma base financeira sólida. Seja para um novo

BANCO FÁCIL

começo ou para aproveitar soluções modernas, as opções bancárias atuais tornam mais fácil do que nunca assumir o controle do seu futuro financeiro.

Para saber mais ou encontrar uma agência do Newtown Savings

Bank próxima a você, visite www.nsonline.com/about-us/locations.

Sobre o Newtown Savings Bank

O Newtown Savings Bank é um banco comunitário com sede em Newtown, Connecticut, e possui

mais de US\$ 1,8 bilhão em ativos. O banco mantém forte compromisso com seus clientes e com a comunidade desde 1855. Conta com 15 agências localizadas em Newtown, Bethel, Bridgeport, Brookfield, Danbury, Monroe, Oxford, Shelton,

Southbury, Trumbull e Woodbury, além do New Haven Regional Lending Center, em Hamden, CT. Para mais informações e endereços, visite NSBonline.com ou ligue para 800.461.0672. Membro FDIC. Credor de Igualdade Habitacional.

ESPAÑOL

Abrir una Cuenta Bancaria es Más Fácil con Newtown Savings Bank

Abrir una cuenta bancaria es un paso importante hacia la seguridad financiera, y muchas instituciones están simplificando el proceso para hacerlo accesible a más personas. Ya sea que esté iniciándose en el sistema bancario o reconstruyendo su historial tras desafíos anteriores, existen opciones diseñadas para adaptarse a sus necesidades.

Antes de abrir una nueva cuenta de depósito, los bancos generalmente revisan un informe de Chex-Systems para evaluar el historial bancario previo. Si el informe es aprobado, el cliente puede elegir entre una amplia gama de cuentas corrientes, de ahorro y cuentas de ahorro para salud. Si el informe requiere revisión adicional, puede ofrecerse una alternativa como una cuenta corriente de “segunda oportunidad” o “nuevo comienzo” — una solución accesible para quienes no pueden abrir una cuenta estándar debido a falta de historial bancario o problemas previos de crédito o banca.

Las cuentas de segunda oportunidad suelen incluir beneficios valiosos como ausencia de cargos por sobregiro o fondos insuficientes, giros y cheques oficiales gratuitos, y sin tarifas por cambio de cheques o uso de cajeros automáticos dentro de la red. Muchas también ofrecen estados de cuenta electrónicos gratuitos y la posibilidad de actualizar a una cuenta estándar después de mantener un buen historial durante un período determinado. Estas cuentas funcionan como cuentas corrientes tradicionales mientras permiten al cliente construir — o reconstruir — su historial financiero.

Para abrir cualquier cuenta, generalmente se requieren dos formas de identificación. Al menos



una debe ser una identificación primaria vigente y sin vencer, como licencia de conducir de EE.UU., pasaporte de EE.UU., identificación militar de las Fuerzas Armadas de EE.UU., identificación con foto emitida por el estado, pasaporte extranjero, tarjeta consular, tarjeta de residente permanente (green card), o documento de identificación provisional impreso. La segunda forma de identificación puede incluir certificado de nacimiento, tarjeta de crédito, identificación del empleador, licencia o documento de identidad extranjero, identificación militar extranjera, tarjeta de seguro o registro, tarjeta del Social Security o ITIN, identificación estudiantil para menores o tarjeta de registro electoral.

Además de los servicios en sucursal, la mayoría de los bancos ahora ofrece apertura de cuentas en

línea y herramientas digitales útiles. Los servicios bancarios en línea y las aplicaciones móviles ofrecen acceso seguro a sus fondos en cualquier momento y lugar.

Las funciones suelen incluir la posibilidad de activar o desactivar tarjetas de débito, establecer límites de gasto, recibir alertas de compras, agregar planes de viaje, integrarse con billeteras digitales y guardar tarjetas registradas. Estas herramientas permiten a los clientes administrar sus finanzas en movimiento, con flexibilidad y accesibilidad.

Las instituciones financieras están comprometidas a ayudar a las personas a establecer una base financiera sólida. Ya sea para comenzar de nuevo o buscar conveniencia moderna, las opciones bancarias actuales facilitan más que nunca tomar el control de su futuro financiero.

Para obtener más información

o encontrar una sucursal de Newtown Savings Bank cerca de usted, visite www.nsonline.com/about-us/locations.

Acerca de Newtown Savings Bank

Newtown Savings Bank es un banco comunitario con sede en Newtown, Connecticut, con más de \$1.8 mil millones en activos. El banco ha mantenido un firme compromiso con sus clientes y la comunidad desde 1855. Cuenta con 15 sucursales ubicadas en Newtown, Bethel, Bridgeport, Brookfield, Danbury, Monroe, Oxford, Shelton, Southbury, Trumbull y Woodbury, además del New Haven Regional Lending Center en Hamden, CT. Para más información y ubicaciones, visite NSBonline.com o llame al 800.461.0672. Miembro FDIC. Prestamista de Igualdad de Vivienda.

WELLBEING

Anxiety and Depression in Connecticut: A Silent Crisis

By Milton Capón Bermeo

In Connecticut, mental health challenges are increasing and affecting people of all ages. According to the Connecticut Department of Public Health (2023), nearly 27 percent of adults report symptoms of anxiety and 22 percent report symptoms of depression. Among the migrant population, approximately 30 percent may experience anxiety and depression. Among children and adolescents, between 20 and 25 percent have been reported to present the same symptoms. Likewise, between 15 and 20 percent of older adults (seniors) experience some form of anxiety or depression. These conditions not only affect those who experience them, but also their families and the broader community.

Although anxiety and depression may share certain symptoms, there are important differences between the two conditions. Anxiety is primarily manifested through constant worry, nervousness, restlessness, a sense of panic, difficulty concentrating, and physical symptoms such as heart palpitations, sweating, or trembling. Depression, by contrast, is characterized by deep and persistent sadness, loss of interest in activities that were once pleasurable, extreme fatigue, changes

in appetite or sleep, and feelings of guilt or worthlessness. Recognizing these differences is essential in order to seek appropriate support and receive the corresponding treatment.

Despite the high prevalence of these disorders, access to mental health care remains limited. According to the National Alliance on Mental Illness (NAMI), fewer than half of individuals who present symptoms receive professional treatment. This situation is even more concerning in migrant communities and other vulnerable populations, where access is restricted by cultural, economic, and language barriers. As a result, many individuals face their symptoms without the necessary support, which affects their well-being and that of their families.

In response to this reality, clinical psychology and other areas of mental health emphasize the importance of early detection and the development of community-based programs that bring services closer to the population. Identifying symptoms in a timely manner allows for more effective intervention and prevents emotional difficulties from worsening. Initiatives such as psychoeducational workshops, support groups, and awareness campaigns provide clear information,



strengthen emotional skills, reduce stigma, and encourage individuals and families to seek help promptly.

Anxiety and depression are not signs of weakness, but human realities that require understanding, support, and timely care. Families and caregivers play a fundamental role: listening, offering companionship, and providing a safe environment can make a significant difference in recovery. Promoting healthy lifestyle habits such as balanced nutrition, adequate rest, reduced consumption of alcohol and other substances, as well as open and respectful family communication, strengthens emotional

health and prevents symptoms from worsening. Speaking openly about mental health and supporting one another as a community allows us to break the silence, reduce stigma, and move toward a more aware, compassionate, and committed Connecticut dedicated to the well-being of all.

Milton Capón Bermeo is a clinical psychologist with 18 years of experience in Ecuador in the areas of clinical care, public health, and social policy, a student of the Danbury PLTI Class of 2024, and Co-Founder of the ABYA YALA Migrant Community. To reach him, call (203) 809-0603.

PORTUGUÊS

Ansiedade e Depressão em Connecticut: Uma Crise Silenciosa

Em Connecticut, os desafios de saúde mental estão aumentando e afetam pessoas de todas as idades. Segundo o Departamento de Saúde Pública de Connecticut (2023), cerca de 27% dos adultos apresentam sintomas de ansiedade e 22% apresentam sintomas de depressão. Entre a população migrante, aproximadamente 30% pode experimentar ansiedade e depressão. Entre crianças e adolescentes, foi relatado que entre 20% e 25% apresentam esses mesmos sin-

tomas. Da mesma forma, entre 15% e 20% das pessoas idosas (seniors) experimentam algum tipo de ansiedade ou depressão. Essas condições não afetam apenas quem as vivencia, mas também suas famílias e a comunidade em geral.

Embora a ansiedade e a depressão possam compartilhar alguns sintomas, existem diferenças importantes entre as duas condições. A ansiedade se manifesta principalmente por meio de preocupação constante, nervosismo, inquietação,

sensação de pânico, dificuldade de concentração e sintomas físicos como palpitações, suor excessivo ou tremores. Já a depressão é caracterizada por tristeza profunda e persistente, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, cansaço extremo, alterações no apetite ou no sono e sentimentos de culpa ou inutilidade. Reconhecer essas diferenças é fundamental para buscar apoio adequado e receber o tratamento correspondente.

Apesar da alta prevalência dess-

es transtornos, o acesso aos cuidados em saúde mental continua sendo limitado. De acordo com a National Alliance on Mental Illness (NAMI), menos da metade das pessoas que apresentam sintomas recebe tratamento profissional. Essa situação é ainda mais preocupante em comunidades migrantes e em outras populações vulneráveis, onde o acesso é restrito por barreiras culturais, econômicas e linguísticas. Como consequência, muitas pessoas enfrentam seus sintomas sem o apoio

BEM-ESTAR

necesário, o que afeta seu bem-estar e o de suas famílias.

Diante dessa realidade, a psicologia clínica e outras áreas da saúde mental destacam a importância da detecção precoce e do desenvolvimento de programas comunitários que aproximem os serviços da população. Identificar os sintomas a tempo permite intervenções mais eficazes e previne que as dificuldades emocionais se agravem. Iniciativas como oficinas psicoeduca-

tivas, grupos de apoio e campanhas de conscientização oferecem informações claras, fortalecem habilidades emocionais, reduzem o estigma e incentivam pessoas e famílias a buscar ajuda de forma oportuna.

A ansiedade e a depressão não são sinais de fraqueza, mas realidades humanas que exigem compreensão, apoio e atenção no momento certo. Famílias e cuidadores desempenham um papel fundamental: ouvir, acompanhar e propor-

cionar um ambiente seguro pode fazer uma diferença significativa na recuperação. Promover hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, descanso adequado, redução do consumo de álcool e de outras substâncias, assim como uma comunicação familiar aberta e respeitosa, fortalece a saúde emocional e previne o agravamento dos sintomas. Falar sem medo sobre saúde mental e apoiar-nos como comunidade nos permite romper o silêncio,

reduzir o estigma e avançar rumo a uma Connecticut mais consciente, solidária e comprometida com o bem-estar de todos.

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

ESPAÑOL

Ansiedad y Depresión en CT: Una Crisis Silenciosa

En Connecticut, los problemas de salud mental están aumentando y afectan a personas de todas las edades. Según el Connecticut Department of Public Health (2023), cerca del 27 % de los adultos presenta síntomas de ansiedad y el 22 % síntomas de depresión. En la población migrante, aproximadamente el 30 % puede experimentar ansiedad y depresión. Entre niños y adolescentes, se ha reportado que entre el 20 % y el 25 % presenta estos mismos síntomas. Asimismo, entre el 15 % y el 20 % de las personas adultas mayores (seniors) experimenta algún tipo de ansiedad o depresión. Estos problemas no solo afectan a quienes los padecen, sino también a sus familias y a la comunidad.

Aunque la ansiedad y la depresión pueden compartir algunos síntomas, existen diferencias importantes entre ambas condiciones. La ansiedad se manifiesta principalmente a través de preocupación constante, nerviosismo, inquietud, sensación de pánico, dificultad para concentrarse y síntomas físicos como palpitaciones, sudoración o temblores. En cambio, la depresión se caracteriza por una tristeza profunda y persistente, pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras, cansancio extremo, alteraciones en el apetito o el sueño, y sentimientos de culpa o inutilidad. Reconocer estas diferencias es fundamental para buscar apoyo adecuado y recibir el tratamiento correspondiente. A pesar de la alta prevalencia de estos trastornos, el acceso a la atención en salud mental continúa siendo limitado. De

acuerdo con el National Alliance on Mental Illness (NAMI), menos de la mitad de las personas que presentan síntomas recibe tratamiento profesional. Esta situación es aún más preocupante en comunidades migrantes y en otras poblaciones vulnerables, donde el acceso se ve restringido por barreras culturales, económicas y de idioma. Como consecuencia, muchas personas enfrentan sus síntomas sin el apoyo necesario, lo que afecta su bienestar y el de sus familias.

Frente a esta realidad, la psicología clínica y otras áreas de la salud mental destacan la importancia de la detección temprana y del desarrollo de programas comunitarios que acerquen la atención a la población. Identificar los síntomas a tiempo permite intervenciones más efectivas y previene que las dificultades emocionales se agraven. Iniciativas como talleres psicoeducativos, grupos de apoyo y campañas de sensibilización ofrecen información clara, fortalecen habilidades emocionales, reducen el estigma y motivan a las personas y familias a buscar ayuda de manera oportuna.

La ansiedad y la depresión no son señales de debilidad, sino realidades humanas que requieren comprensión, apoyo y atención a tiempo. Las familias y cuidadores cumplen un rol fundamental: escuchar, acompañar y brindar un entorno seguro puede marcar una diferencia significativa en la recuperación. Promover hábitos de vida saludables como una alimentación equilibrada, descanso adecuado, reducción del consumo de alcohol

y otras sustancias, así como una comunicación familiar abierta y respetuosa fortalece la salud emocional y previene el agravamiento de los síntomas. Hablar sin miedo sobre la salud mental y apoyarnos como comunidad nos permite romper el silencio, reducir el estigma y avanzar hacia una Connecticut más consciente, solidaria y comprometida con

el bienestar de todos.

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



¡ESTAMOS CONTRATANDO!

ÚNETE A NUESTRO EQUIPO DE

Colonial FORD



OFERTA DE EMPLEO: VENTAS DE AUTOMÓVILES

Colonial Ford busca un miembro bilingüe para su equipo. (Español/Inglés o Portugués/Inglés) con motivación para unirse a nuestro departamento de ventas de automóviles. Este puesto implica ayudar a los clientes a encontrar y comprar vehículos nuevos y usados, brindando una experiencia excepcional.

ESTAMOS BUSCANDO A ALGUIEN QUE SEA:

- Amables, confiables y con muchas ganas de aprender.
- Fluido y profesional en inglés, con excelentes habilidades de comunicación en español o portugués.
- Disponible para trabajar tiempo completo, incluidos sábados.
- No es necesaria experiencia previa.
- La experiencia previa en ventas o servicio al cliente es una ventaja, pero no es obligatoria.

OFRECEMOS:

- Formación remunerada
- Salario competitivo más comisión.
- Un ambiente de equipo acogedor y oportunidades de crecimiento.
- Seguro de salud y plan de pensiones privado (401k).

¡Únase a una empresa de confianza en Danbury! Colonial Ford es una empresa familiar que se enorgullece de servir a la comunidad desde 1992.



Para aplicar a este puesto, visite, llame o envíe un correo electrónico directamente a Colonial Ford
126 FEDERAL RD, DANBURY, CT 06811
203-748-3503 - millie@colonialautomobile.com

AGENDA

The Wailers Come to Ridgefield Playhouse on May 14

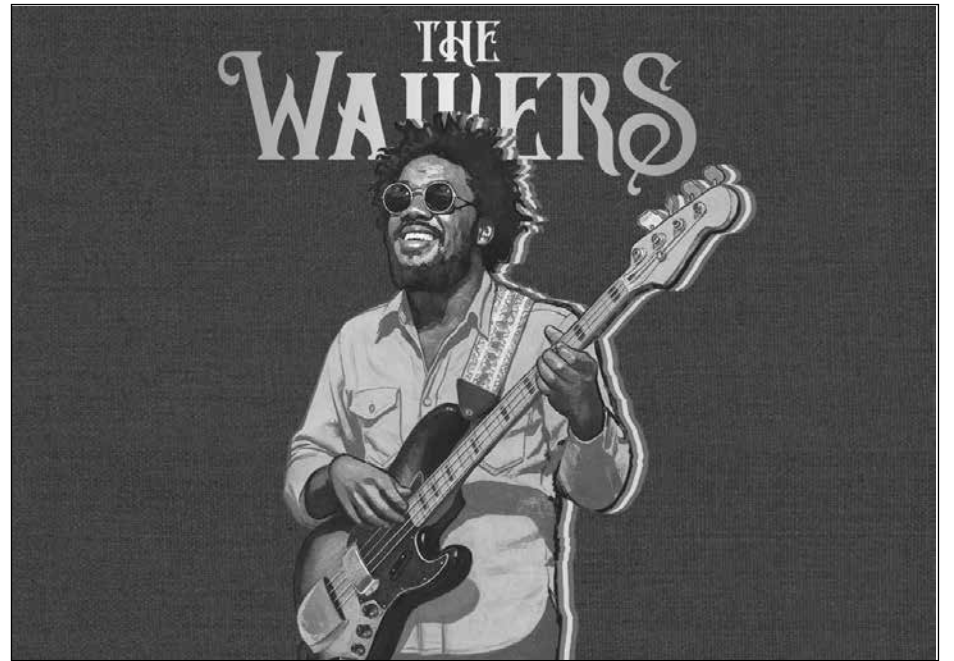
By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RP

In 2026, The Wailers celebrate 50 years of Rastaman Vibration, marking a defining moment in reggae history and honoring one of Bob Marley & The Wailers' most influential albums. This special tour, 50 Years of Positive Vibrations, highlights select cuts from Rastaman Vibration alongside timeless classics that continue to unite audiences across generations.

Released in 1976, Rastaman Vibration was a pivotal album that carried reggae's message of resistance, spirituality and hope onto the global stage. Songs like "Positive Vibration," "Roots, Rock, Reggae" and "War" remain as relevant today

as ever — powerful expressions of music as both a cultural force and a call for unity.

Under the leadership of Aston Barrett Jr., son of legendary bassist Aston "Familyman" Barrett, The Wailers continue to honor their roots while carrying the music forward with purpose and authenticity. Joined by Mitchell Brunings, whose soulful vocals and commanding stage presence have captivated audiences worldwide, the band delivers performances that embody the enduring spirit of reggae — uplifting, conscious and deeply human. Get tickets at ridgefieldplayhouse.org.



PORTUGUÊS

The Wailers Chegam ao Ridgefield Playhouse em 14 de Maio

Em 2026, The Wailers celebram 50 anos de Rastaman Vibration, marcando um momento decisivo na história do reggae e homenageando um dos álbuns mais influentes de Bob Marley & The Wailers. Esta turnê especial, 50 Years of Positive Vibrations, destaca faixas selecionadas de Rastaman Vibration, juntamente com clássicos

atemporais que continuam a unir públicos de diferentes gerações.

Lançado em 1976, Rastaman Vibration foi um álbum fundamental que levou a mensagem do reggae de resistência, espiritualidade e esperança ao cenário global. Canções como "Positive Vibration", "Roots, Rock, Reggae" e "War" permanecem tão atuais hoje quanto nunca

— expressões poderosas da música como força cultural e como um chamado à unidade.

Sob a liderança de Aston Barrett Jr., filho do lendário baixista Aston "Familyman" Barrett, The Wailers continuam a honrar suas raízes enquanto levam a música adiante com propósito e autenticidade. Ao lado de Mitchell Brunings, cujos

vocais marcantes e presença de palco envolvente têm cativado públicos ao redor do mundo, a banda apresenta performances que incorporam o espírito duradouro do reggae — inspirador, consciente e profundamente humano.

Garanta seus ingressos em ridgefieldplayhouse.org.

ESPAÑOL

The Wailers Llegan al Ridgefield Playhouse el 14 de Mayo

En 2026, The Wailers celebran 50 años de Rastaman Vibration, marcando un momento decisivo en la historia del reggae y rindiendo homenaje a uno de los álbumes más influyentes de Bob Marley & The Wailers.

Esta gira especial, 50 Years of Positive Vibrations, destaca temas seleccionados de Rastaman Vibration

junto con clásicos atemporales que continúan uniendo al público a través de generaciones.

Lanzado en 1976, Rastaman Vibration fue un álbum fundamental que llevó el mensaje del reggae de resistencia, espiritualidad y esperanza al escenario mundial. Canciones como "Positive Vibration", "Roots, Rock, Reggae" y "War" siguen siendo tan relevan-

tes hoy como siempre — poderosas expresiones de la música como fuerza cultural y como un llamado a la unidad.

Bajo el liderazgo de Aston Barrett Jr., hijo del legendario bajista Aston "Familyman" Barrett, The Wailers continúan honrando sus raíces mientras impulsan la música hacia adelante con propósito y autenticidad. Junto a Mitchell

Brunings, cuya voz conmovedora y presencia escénica imponente han cautivado al público en todo el mundo, la banda ofrece presentaciones que encarnan el espíritu perdurable del reggae — inspirador, consciente y profundamente humano.

Adquiera sus entradas en ridgefieldplayhouse.org.

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.



BIG CARE

for the littlest of patients



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



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

OUR PROVIDERS

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

We offer extended hours!

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



We speak Spanish & Portuguese!



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
VOLUNTÁRIO**



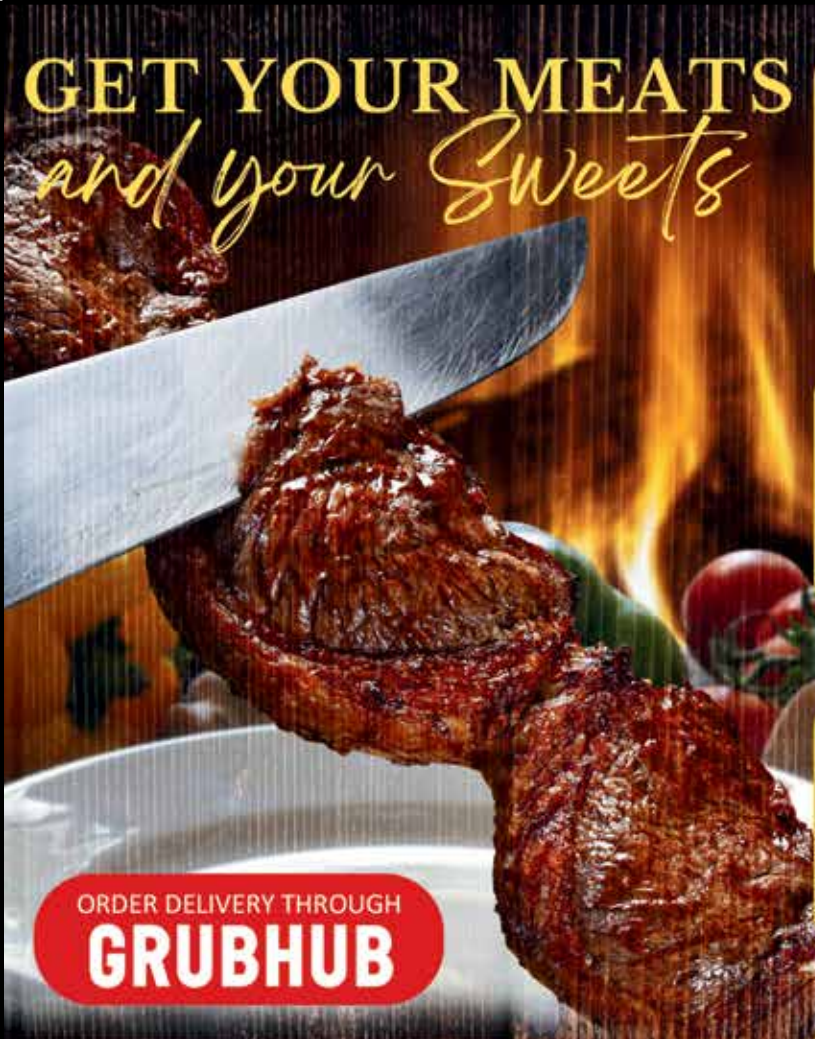
**APOIE NOSSO
TRABALHO**



PARA MAIS INFORMAÇÕES:



www.thenewamericandreamfoundation.org



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

FOR SOME, FEELING
LEFT OUT
LASTS MORE THAN A MOMENT.

WE CAN CHANGE THAT.

We've all had moments where we've felt we didn't belong. But for people who moved to this country, that feeling lasts more than a moment. Together, we can build a better community.
Learn how at BelongingBeginsWithUs.org

ASSISTÊNCIA GRATUITA



CENTRO DE RECURSOS PARA IMIGRANTES


THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

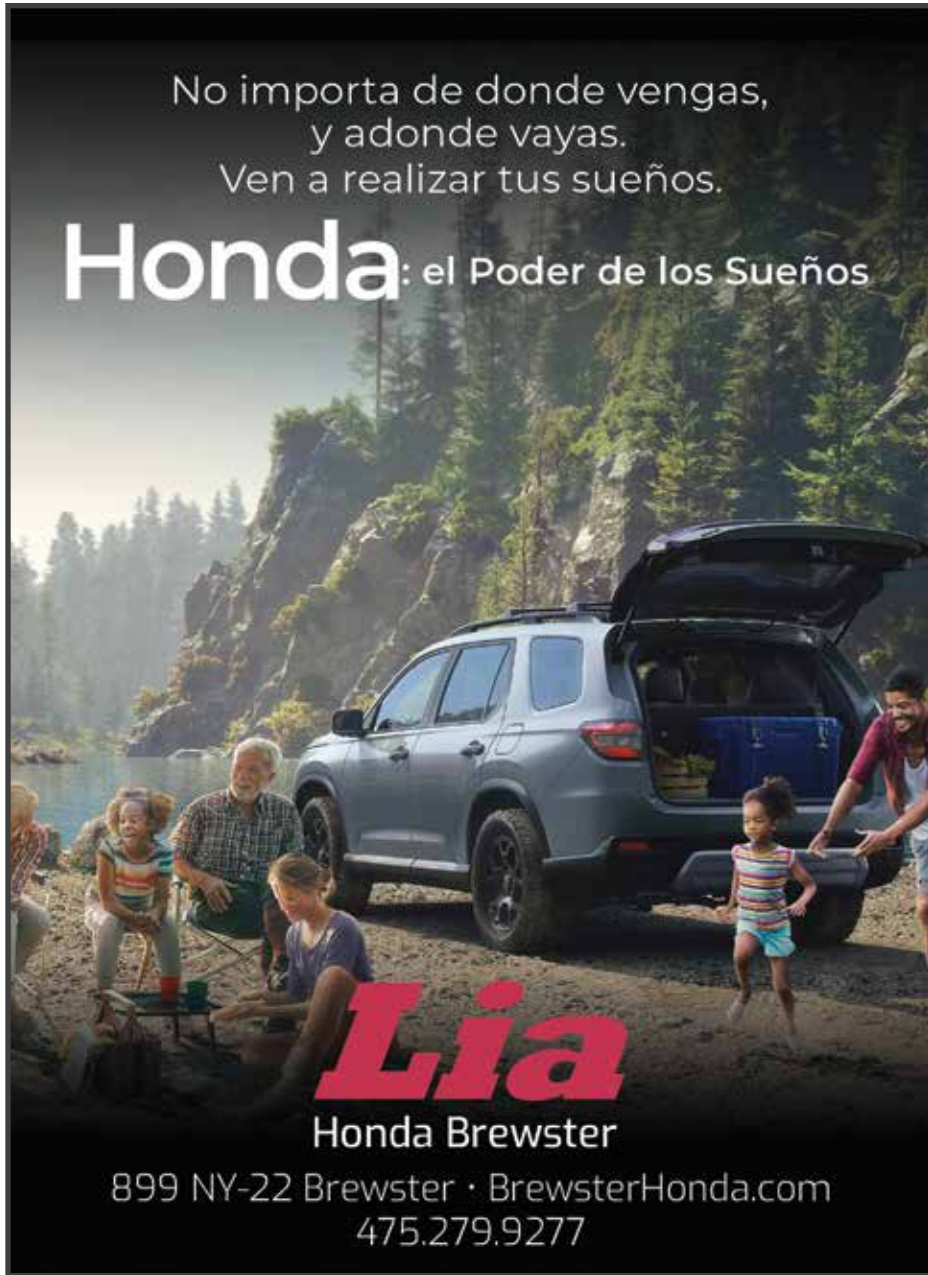
O TNADC apoia imigrantes conectando-os a recursos existentes e promovendo a auto-suficiência. O Centro oferece vários serviços gratuitos, incluindo redigir cartas, tradução, reconhecimento de firma, assistência tecnológica e ajuda no preenchimento de formulários de registro. Além disso, o Centro auxilia 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

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



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

A Nuestras Familias del Centro de Pediatría
Con sentimientos encontrados, anunciamos que la
Dra. Pushpa Mani se jubilará del Center for Pediatric
Medicine en febrero de 2026.

La Dra. Mani ha sido una pediatra de confianza en el área de Danbury durante más de 30 años —primero con ChildCare Associates y, más recientemente, con Center for Pediatric Medicine. Su dedicación y atención compasiva han impactado a innumerables familias y, aunque será profundamente extrañada por sus colegas y pacientes, le deseamos lo mejor en esta nueva etapa.

Extendemos nuestro más sincero agradecimiento a la Dra. Mani por su leal servicio y su compromiso con la salud infantil durante más de 33 años. Sus pacientes continuarán recibiendo una atención excepcional de nuestro equipo de médicos aquí en CPM. Nuestro personal administrativo está disponible para ayudar con cualquier pregunta o necesidad durante esta transición.



Por favor, visite www.centerforpediatricmedct.com para leer una carta de despedida de la Dra. Mani.

EXPAND YOUR Market




SAVE 20%

WHEN YOU ADVERTISE FOR 6 MONTHS OR MORE

203.730.0457

COMMUNITY IN FOCUS

Danbury's Taste of Brazil: A Family Legacy at São Paulo Brazilian Steakhouse

By Angela Barbosa



The name “São Paulo” isn’t just a tribute to a Brazilian city. For sisters Nagibe and Lilian, it is the beginning of their story.

Born and raised in São Paulo — often called Brazil’s “Big Apple” for its massive size, high-density population, and 24/7 financial energy — the sisters carry the city in their hearts. It was there that their parents, Creuza Maria and Jose de Melo, through sacrifice, faith, and relentless work, built a life for five children. It was there that the foundation of family unity, perseverance, and love took root. And it is from there that the inspiration for São Paulo Steakhouse was born.

“São Paulo is where everything started for us,” Nagibe said. “It’s where our parents taught us what hard work and family really mean.”

Their father came to the United States first, determined to create opportunity for his family. Years of honest labor and sacrifice followed. Their mother nurtured the household with warmth and home-cooked meals that became lasting memories. When the sisters eventually settled in Danbury, CT, those early lessons never left them.

From a young age, Nagibe and Lilian dreamed of running a business together. Even as adults — one having pursued college studies

while the other followed a different path — their shared vision never changed. They wanted to build something side by side, just as they had grown up: united. Today, Lilian also works at Putnam Automotive Group in Danbury, balancing her professional career with the commitment she shares with her sister at the restaurant.

The idea of opening a restaurant came after they visited a local Brazilian restaurant in Danbury. Sitting together over a meal, they imagined what their own space might feel like. At one point, they considered purchasing a local restaurant that was for sale, but the deal didn’t work out. Instead, they found their current location and transformed it into something distinctly their own, renovating the buffet area to reflect the warmth and authenticity they envisioned.

They opened their doors on October 19, 2025.

Today, São Paulo Steakhouse stands as a family-owned and operated business dedicated to serving the community that welcomed them. Strategically located in Danbury, easily accessible from neighboring towns and convenient for visitors from anywhere in Connecticut and nearby New York, the restaurant has quickly become a destination.

The experience begins with the

aroma of charcoal from the BBQ pit and the noble cuts of meat sizzling over a flame. Juicy picanha, homemade sausage, and other traditional Brazilian specialties anchor the menu. Guests can enjoy the self-service buffet by the pound, choosing from classic rice and beans, stews, salads, and daily specials prepared with care. The restaurant also offers full catering services, bringing the flavors of Brazil to private celebrations and events.

It is, as many customers say, a culinary journey without a passport. One client visiting from Brazil once told them, “I had to leave Brazil to eat the best frango com quiabo here.” For the sisters, that moment affirmed their mission: to allow guests to travel to Brazil without ever leaving Danbury.

But beyond the food, it is the atmosphere that defines São Paulo Steakhouse. Guests are greeted warmly. Conversations happen. People linger. The sisters believe hospitality is not about simply serving a plate — it is about serving people.

The restaurant is also a continuation of legacy. Nagibe’s daughters, Cathleen and Fernanda, now work at the restaurant, learning firsthand the values their grandparents instilled: integrity, effort and respect. The sisters’ wish is that the next

generation never forget their family roots and cultural identity. What began with their parents’ sacrifices in São Paulo is now being passed on in Connecticut.

The entire family embraced their dream from the beginning. Nagibe and Lilian express deep gratitude for the support and hands-on help they received while opening the restaurant, especially from their sister-in-law Sueide Salha, married to their older brother Clayton Melo. Their encouragement and commitment strengthened the foundation of what has become a true family enterprise.

São Paulo Steakhouse contributes to Danbury’s local economy while building something meant to last. It is more than a restaurant; it is a multigenerational investment in community, culture, and family.

For those who have never visited, and for the regulars who already call it home, an invitation remains open.

Experience authentic Brazilian barbecue and buffet at São Paulo Brazilian Steakhouse, located at 5 Padanaram Road in Danbury, CT. Open seven days a week from 11 a.m. to 9 p.m., the restaurant offers dine-in, takeout, and catering services. Visit saopaulobraziliansteakhouse.com, and follow them on social media to see daily specials and upcoming events.

COMUNIDADE EM FOCO

O Sabor do Brasil em Danbury: Um Legado Familiar no São Paulo Brazilian Steakhouse

PORTUGUÊS



O nome “São Paulo” não é apenas uma homenagem a uma cidade brasileira. Para as irmãs Nagibe e Lilian Melo, é o início da própria história.

Nascidas e criadas em São Paulo, muitas vezes chamada de “a Big Apple do Brasil” por seu tamanho imenso, alta densidade populacional e energia financeira que funciona 24 horas por dia, as irmãs carregam a cidade no coração. Foi ali que seus pais, Creuza Maria e José de Melo, por meio de sacrifício, fé e trabalho incansável, construíram a vida de cinco filhos. Foi ali que a base de união familiar, perseverança e amor se consolidou. E foi dali que surgiu a inspiração para o São Paulo Brazilian Steakhouse.

“São Paulo é onde tudo começou para nós”, disse Nagibe. “Foi lá que nossos pais nos ensinaram o que é trabalho duro e o que família realmente significa.”

O pai imigrou primeiro para os Estados Unidos, determinado a criar oportunidades para a família. Vieram anos de trabalho honesto e dedicação. A mãe sustentava o lar com carinho e comida caseira que se transformou em memórias afetivas duradouras. Quando as irmãs finalmente se estabeleceram em Danbury, essas lições nunca ficaram para trás. Desde muito jovens, Nagibe e Lilian sonhavam em administrar um negócio juntas. Mesmo adultas, uma tendo cursa-

do faculdade e a outra seguido um caminho diferente, a visão compartilhada permaneceu a mesma. Queriam construir algo lado a lado, assim como cresceram, unidas. Hoje, Lilian também trabalha no Putnam Automotive Group, em Danbury, conciliando sua carreira profissional com o compromisso que compartilha com a irmã no restaurante.

A ideia de abrir um negócio surgiu após visitarem um restaurante brasileiro local em Danbury. Sentadas juntas durante uma refeição, imaginaram como seria ter um espaço próprio. Em determinado momento, consideraram comprar um restaurante que estava à venda, mas o negócio não se concretizou. Em vez disso, encontraram o atual endereço e o transformaram em algo genuinamente seu, reformando a área do buffet para refletir o acolhimento e a autenticidade que desejavam oferecer.

As portas foram abertas em 19 de outubro de 2025.

Hoje, o São Paulo Steakhouse é um negócio familiar dedicado a servir a comunidade que as acolheu. Localizado estrategicamente em Danbury, com fácil acesso às cidades vizinhas e conveniente para visitantes de qualquer parte de Connecticut e da região próxima de Nova York, o restaurante rapidamente se tornou um destino gastronômico.

A experiência começa com o

aroma do churrasco na brasa e cortes nobres de carne sobre o fogo. A succulenta picanha, a linguiça caseira e outras especialidades tradicionais brasileiras são destaque no cardápio. Os clientes podem desfrutar do buffet self-service por quilo, escolhendo entre arroz e feijão clássicos, ensopados, saladas e pratos diários preparados com cuidado. O restaurante também oferece serviço completo de catering, levando os sabores do Brasil para celebrações e eventos privados.

É, como muitos clientes dizem, uma viagem culinária sem precisar de passaporte. Um cliente vindo do Brasil certa vez comentou: “Precisei sair do Brasil para comer o melhor frango com quiabo aqui.” Para as irmãs, aquele momento confirmou sua missão: permitir que as pessoas viajem ao Brasil sem sair de Danbury.

Mas além da comida, é a atmosfera que define o São Paulo Steakhouse. Os clientes são recebidos com carinho. Conversas acontecem. As pessoas permanecem. Para as irmãs, hospitalidade não significa apenas servir um prato, mas servir pessoas.

O restaurante também representa a continuidade de um legado. As filhas de Nagibe, Kathlyn e Fernanda, agora trabalham no restaurante, aprendendo em primeira mão os valores transmiti-

dos pelos avós: integridade, esforço e respeito. O desejo das irmãs é que a próxima geração jamais esqueça as raízes familiares e a identidade cultural. O que começou com os sacrifícios dos pais em São Paulo agora segue adiante em Connecticut.

Toda a família abraçou o sonho desde o início. Nagibe e Lilian expressam profunda gratidão pelo apoio e pela ajuda prática recebida durante a abertura do restaurante, especialmente da cunhada Sueide Salha, esposa do irmão mais velho Clayton Melo. O incentivo e o comprometimento fortaleceram a base do que se tornou um verdadeiro empreendimento familiar.

O São Paulo Brazilian Steakhouse contribui para a economia local de Danbury enquanto constrói algo feito para durar. É mais do que um restaurante. É um investimento multigeracional em comunidade, cultura e família.

Para quem ainda não visitou e para os clientes fiéis que já se sentem em casa, o convite permanece aberto.

Experimente o autêntico churrasco e buffet brasileiro no São Paulo Brazilian Steakhouse, localizado em 5 Padanaram Road, Danbury, CT. Aberto sete dias por semana, das 11h às 21h, o restaurante oferece atendimento no local, para viagem e serviços de catering. Acesse saopaulobraziliansteakhouse.com e acompanhe nas redes sociais para conferir os especiais do dia e novidades.

COMUNIDAD EN FOCO

El Sabor de Brasil en Danbury: Un Legado Familiar en São Paulo Brazilian Steakhouse

ESPAÑOL

El nombre “São Paulo” no es solo un homenaje a una ciudad brasileña. Para las hermanas Nagibe y Lilian Melo, es el comienzo de su propia historia.

Nacidas y criadas en São Paulo, conocida como “la Big Apple de Brasil” por su tamaño masivo, alta densidad poblacional y actividad financiera que funciona las 24 horas, llevan la ciudad en el corazón. Allí sus padres, Creuza Maria y Jose de Melo, mediante sacrificio, fe y trabajo incansable, construyeron la vida de cinco hijos. Allí nacieron los valores de unión familiar, perseverancia y amor. Y de allí surgió la inspiración para São Paulo Brazilian Steakhouse.

“São Paulo es donde todo comenzó para nosotras”, dijo Nagibe. “Allí nuestros padres nos enseñaron lo que significa el trabajo duro y lo que realmente significa la familia.”

Su padre emigró primero a Estados Unidos decidido a crear oportunidades para su familia. Siguieron años de trabajo honesto y sacrificio. Su madre sostuvo el hogar con calidez y comida casera que se convirtió en recuerdos imborrables. Cuando las hermanas finalmente se establecieron en Danbury, esas lecciones nunca se olvidaron.

Desde jóvenes soñaban con tener un negocio juntas. Incluso en la adultez - una con estudios universitarios y la otra siguiendo otro camino - la visión compartida nunca cambió. Querían construir algo lado a lado, tal como crecieron: unidas. Hoy, Lilian también trabaja en Putnam Automotive Group en Danbury, equilibrando su carrera profesional con el compromiso que comparte con su hermana en el restaurante.

La idea de abrir el restaurante surgió después de visitar un restaurante brasileño local en Danbury. Durante la comida imaginaron cómo sería tener su propio espacio. En un momento consideraron comprar un restaurante que estaba en venta, pero el acuerdo no funcionó. En cambio, encontraron su

ubicación actual y la transformaron en algo verdaderamente suyo, renovando el área del bufé para reflejar la calidez y autenticidad que deseaban ofrecer.

Abrieron sus puertas el 19 de octubre de 2025.

Hoy, São Paulo Brazilian Steakhouse es un negocio familiar dedicado a servir a la comunidad que las recibió con los brazos abiertos. Ubicado estratégicamente en Danbury - de fácil acceso desde ciudades vecinas y conveniente para visitantes de cualquier parte de Connecticut y del cercano estado de Nueva York - el restaurante se ha convertido rápidamente en un destino gastronómico.

La experiencia comienza con el aroma del asado en parrilla y cortes nobles de carne chisporroteando sobre el fuego.

La jugosa picanha, la salchicha casera y otras especialidades tradicionales brasileñas destacan en el menú. Los clientes pueden disfrutar del bufé de autoservicio por peso, eligiendo entre arroz y frijoles clásicos, guisos, ensaladas y especialidades diarias preparadas con dedicación. El restaurante también ofrece servicio completo de catering, llevando los sabores de Brasil a celebraciones y eventos privados.

Es, como dicen muchos clientes, un viaje culinario sin pasaporte. Un visitante proveniente de Brasil comentó una vez: “Tuve que salir de Brasil para comer el mejor frango com quiabo aquí.” Para las hermanas, ese momento confirmó su misión: permitir que las personas viajen a Brasil sin salir de Danbury.

Pero más allá de la comida, es la atmósfera lo que define a São Paulo Brazilian Steakhouse. Los clientes son recibidos con calidez. Las conversaciones fluyen. Las personas permanecen. Para las hermanas, la hospitalidad no consiste simplemente en servir un plato, sino en servir a las personas.

El restaurante también representa la continuidad de un legado. Las hijas de Nagibe, Kathlyn y Fernanda, ahora trabajan en el restaurante, aprendiendo de primera mano los

valores transmitidos por sus abuelos: integridad, esfuerzo y respeto. El deseo de las hermanas es que la próxima generación nunca olvide sus raíces familiares ni su identidad cultural. Lo que comenzó con los sacrificios de sus padres en São Paulo ahora continúa en Connecticut.

Toda la familia abrazó el sueño desde el principio. Nagibe y Lilian expresan profunda gratitud por el apoyo y la ayuda práctica recibidos durante la apertura del restaurante, especialmente de su cuñada Sueide Salha, esposa de su hermano mayor Clayton Melo. Su aliento y compromiso fortalecieron la base de lo que hoy es un verdadero emprendimiento familiar.

São Paulo Brazilian Steak-

house contribuye a la economía local de Danbury mientras construye algo pensado para perdurar. Es más que un restaurante; es una inversión multigeneracional en comunidad, cultura y familia.

Para quienes aún no lo han visitado y para los clientes habituales que ya lo consideran su hogar, la invitación sigue abierta.

Disfrute del auténtico asado y bufé brasileño en São Paulo Brazilian Steakhouse, ubicado en 5 Padanaram Road, Danbury, CT. Abierto los siete días de la semana, de 11:00 a 21:00, el restaurante ofrece servicio en el local, para llevar y catering. Visite saopaulobraziliansteakhouse.com y sígalos en redes sociales para conocer los especiales del día y próximos eventos.



GMC
Business Services-LLC
Portuguese | Spanish | English





Genacio Correia Jr
Accountant

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

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

(203) 798-0051

COMMUNITY IN FOCUS

\$15,000 Grant Fuels Prevention Education, Reaches 26,000 Across Connecticut

By Angela Barbosa

The Center for Empowerment and Education (CEE), formerly The Women's Center of Greater Danbury, has announced the results of a yearlong initiative funded by a \$15,000 grant from the Union Savings Bank Foundation. During the past fiscal year, this funding was dedicated entirely to community impact, outreach, and prevention education, enabling CEE to deliver 260 programs across Connecticut — more than 22 percent of its total community impact programming.

For 50 years, CEE has provided no-cost, confidential services to survivors of interpersonal violence in northern Fairfield and southern Litchfield counties. While widely recognized for crisis intervention and emergency shelter, the grant strengthened a critical part of its mission: preventing violence before it begins through education.

"Education is a key pillar for Union Savings Bank and our foundation, and it truly begins with our youth," said Chelen Reyes, USB president and CEO. "We are proud to support CEE's prevention education initiatives and pleased this grant

has enabled them to reach so many of our Connecticut neighbors."

Equipping the Next Generation

According to Samantha Flynn, CEE's chief development officer, the USB-funded programs reached approximately 26,000 people this year. CEE's age-appropriate curriculum begins in kindergarten with "Care & Kindness" lessons and continues through middle and high school with dating abuse prevention programming. To expand its reach into higher education, CEE partners with Western Connecticut State University and Naugatuck Valley Community College. The organization also provides specialty services to community partners such as Ability Beyond.

Through consistent outreach, CEE has observed a shift in awareness among young people.

"One of the most rewarding aspects of this prevention education work is seeing students arrive at college more equipped because they've participated in our programs since youth," Flynn said.

Real-World Impact

Beyond statistics, the grant's im-

pact is reflected in safe, supportive environments, in which individuals feel empowered to share their stories and seek help. Because CEE educators are also certified counselors, educational sessions often lead to disclosures that connect participants with long-term healing resources.

Two recent examples illustrate this work:

- **Breaking intergenerational trauma:** During a Spanish-language prevention session for parents, one participant shared how childhood abuse shaped her parenting and her determination to protect her children. A CEE facilitator validated her experience, provided resources for healing and ensured that the participant knew counseling support was available.

- **Gaining a voice:** In a classroom session, a student recognized that a past relationship had been unhealthy and abusive. The program helped them understand what healthy love should look like and gave them the language to describe their experience.

A Deep-Rooted Partnership

CEE's relationship with Union Savings Bank extends beyond

funding. USB staff serve on CEE committees and volunteer at events, and Reyes sits on the CEE board of directors.

"We are deeply grateful for USB's grant and support, which recognizes the vital role prevention education plays in addressing interpersonal violence," Flynn said. "It allows us to collaborate more closely with partners and communities to foster safer environments where everyone can thrive."

Union Savings Bank announced that the next annual USB Foundation Grants program will accept applications from March 1 through April 1, 2026. Area nonprofits are encouraged to visit unionsavings.com/community/how-we-give for more information.

Established in 1998, the USB Foundation has donated more than \$6 million to hundreds of organizations. Celebrating its 50th anniversary, CEE serves 11 Connecticut towns, providing 24/7 support to victims of sexual assault, domestic violence, and human trafficking while working to break cycles of violence through empowerment and education.

PORTUGUÊS

US\$ 15.000 em Subsídio Impulsionam Educação em Prevenção e Alcançam 26.000 Pessoas

O Center for Empowerment and Education (CEE), anteriormente The Women's Center of Greater Danbury, anunciou os resultados de uma iniciativa de um ano financiada por um subsídio de US\$ 15.000 da Union Savings Bank Foundation. Durante o último ano fiscal, o financiamento foi destinado integralmente ao impacto comunitário, à divulgação e à educação em prevenção, permitindo que o CEE realizasse 260 programas em Connecticut, mais de 22% de toda a sua programação de impacto comunitário.

Há 50 anos, o CEE oferece serviços gratuitos e confidenciais

a sobreviventes de violência interpessoal no norte do condado de Fairfield e no sul do condado de Litchfield. Embora seja amplamente reconhecido pela intervenção em crises e pelo abrigo emergencial, o subsídio fortaleceu uma parte essencial de sua missão: prevenir a violência antes que ela comece por meio da educação.

"A educação é um pilar fundamental para o Union Savings Bank e para nossa fundação, e ela realmente começa com nossos jovens", disse Chelen Reyes, presidente e CEO do USB. "Temos orgulho de apoiar as iniciativas de educação em prevenção do CEE e estamos

satisfeitos por este subsídio ter permitido que alcançassem tantos de nossos vizinhos em Connecticut."

Capacitando a Próxima Geração

De acordo com Samantha Flynn, diretora de desenvolvimento do CEE, os programas financiados pelo USB alcançaram aproximadamente 26.000 pessoas este ano. O currículo apropriado para cada faixa etária do CEE começa no jardim de infância com lições de "Cuidado e Gentileza" e continua no ensino fundamental e médio com programação de prevenção ao abuso no namoro. Para ampliar seu alcance ao ensino superior, o CEE mantém parceria

com a Western Connecticut State University e o Naugatuck Valley Community College. A organização também oferece serviços especializados a parceiros comunitários, como a Ability Beyond.

Por meio de divulgação consistente, o CEE observou uma mudança na conscientização entre os jovens.

"Um dos aspectos mais gratificantes deste trabalho de educação em prevenção é ver os estudantes chegarem à faculdade mais preparados porque participaram de nossos programas desde a infância", disse Flynn.

Impacto no Mundo Real

COMUNIDADE EM FOCO

Além das estatísticas, o impacto do subsídio se reflete em ambientes seguros e acolhedores, onde as pessoas se sentem capacitadas para compartilhar suas histórias e buscar ajuda. Como os educadores do CEE também são conselheiros certificados, as sessões educativas frequentemente levam a revelações que conectam os participantes a recursos de cura a longo prazo.

Dois exemplos recentes ilustram esse trabalho:

- Rompendo o trauma intergeracional: Durante uma sessão de prevenção em espanhol para pais, uma participante compartilhou como o abuso na infância moldou sua forma

de educar e sua determinação em proteger seus filhos. Um facilitador do CEE validou sua experiência, forneceu recursos para o processo de cura e garantiu que ela soubesse que havia apoio de aconselhamento disponível.

- Encontrando uma voz: Em uma sessão em sala de aula, um estudante reconheceu que um relacionamento anterior havia sido prejudicial e abusivo.

O programa ajudou essa pessoa a compreender como deve ser um amor saudável e ofereceu linguagem para descrever sua experiência.

Uma Parceria Enraizada

A relação do CEE com o

Union Savings Bank vai além do financiamento.

Funcionários do USB atuam em comitês do CEE e são voluntários em eventos, e Reyes integra o conselho de diretores do CEE.

“Somos profundamente gratos pelo subsídio e pelo apoio do USB, que reconhecem o papel vital que a educação em prevenção desempenha no enfrentamento da violência interpessoal”, disse Flynn. “Isso nos permite colaborar mais estreitamente com parceiros e comunidades para promover ambientes mais seguros onde todos possam prosperar.”

O Union Savings Bank anunciou que o próximo programa anual

de Subsídios da USB Foundation aceitará inscrições de 1º de março a 1º de abril de 2026. Organizações sem fins lucrativos da região são incentivadas a visitar unionsavings.com/community/how-we-give para mais informações.

Fundada em 1998, a USB Foundation já doou mais de US\$ 6 milhões a centenas de organizações.

Celebrando seu 50º aniversário, o CEE atende 11 municípios de Connecticut, oferecendo apoio 24 horas por dia, 7 dias por semana, a vítimas de agressão sexual, violência doméstica e tráfico humano, enquanto trabalha para romper ciclos de violência por meio do empoderamento e da educação.

ESPAÑOL

Subvención de \$15.000 Impulsa Educación en Prevención y Alcanza a 26.000 Personas

El Center for Empowerment and Education (CEE), anteriormente The Women's Center of Greater Danbury, anunció los resultados de una iniciativa de un año financiada por una subvención de \$15.000 de la Union Savings Bank Foundation. Durante el último año fiscal, los fondos se destinaron íntegramente al impacto comunitario, la divulgación y la educación en prevención, lo que permitió a CEE ofrecer 260 programas en Connecticut — más del 22% de toda su programación de impacto comunitario.

Durante 50 años, CEE ha brindado servicios gratuitos y confidenciales a sobrevivientes de violencia interpersonal en el norte del condado de Fairfield y el sur del condado de Litchfield.

Aunque es ampliamente reconocido por la intervención en crisis y el refugio de emergencia, la subvención fortaleció una parte esencial de su misión: prevenir la violencia antes de que comience mediante la educación. “La educación es un pilar fundamental para Union Savings Bank y nuestra fundación, y realmente comienza con nuestros jóvenes”, dijo Chelen Reyes, presidente y CEO de USB. “Estamos orgullosos de apoyar las iniciativas de educación en prevención de CEE y satisfechos de que esta subvención

les haya permitido llegar a tantos de nuestros vecinos en Connecticut.”

Equipando a la Próxima Generación

Según Samantha Flynn, directora de desarrollo de CEE, los programas financiados por USB alcanzaron aproximadamente a 26.000 personas este año. El currículo apropiado para cada edad de CEE comienza en el jardín de infantes con lecciones de “Cuidado y Bondad” y continúa en la escuela intermedia y secundaria con programas de prevención del abuso en el noviazgo.

Para ampliar su alcance a la educación superior, CEE colabora con Western Connecticut State University y Naugatuck Valley Community College. La organización también ofrece servicios especializados a socios comunitarios como Ability Beyond. A través de una divulgación constante, CEE ha observado un cambio en la concienciación entre los jóvenes.

“Uno de los aspectos más gratificantes de este trabajo de educación en prevención es ver a los estudiantes llegar a la universidad mejor preparados porque han participado en nuestros programas desde la infancia”, dijo Flynn.

Impacto en el Mundo Real

Más allá de las estadísticas, el impacto de la subvención se refleja en entornos seguros y de apoyo donde las personas se sienten empoderadas para compartir sus historias y buscar ayuda.

Debido a que los educadores de CEE también son consejeros certificados, las sesiones educativas a menudo conducen a revelaciones que conectan a los participantes con recursos de sanación a largo plazo.

Dos ejemplos recientes ilustran este trabajo:

- Rompiendo el trauma intergeneracional: Durante una sesión de prevención en español para padres, una participante compartió cómo el abuso en la infancia moldeó su manera de criar y su determinación de proteger a sus hijos. Un facilitador de CEE validó su experiencia, proporcionó recursos para la sanación y se aseguró de que supiera que había apoyo de consejería disponible.

- Encontrando una voz: En una sesión en el aula, un estudiante reconoció que una relación pasada había sido poco saludable y abusiva. El programa le ayudó a comprender cómo debe verse un amor saludable y le dio el lenguaje para describir su experiencia.

Una Asociación de Larga Trayectoria

La relación de CEE con Union Savings Bank va más allá del financiamiento. El personal de USB participa en comités de CEE y es voluntario en eventos, y Reyes forma parte de la junta directiva de CEE.

“Estamos profundamente agradecidos por la subvención y el apoyo de USB, que reconocen el papel vital que la educación en prevención desempeña en abordar la violencia interpersonal”, dijo Flynn. “Nos permite colaborar más estrechamente con socios y comunidades para fomentar entornos más seguros donde todos puedan prosperar.”

Union Savings Bank anunció que el próximo programa anual de Subvenciones de la USB Foundation aceptará solicitudes del 1 de marzo al 1 de abril de 2026. Se anima a las organizaciones sin fines de lucro del área a visitar unionsavings.com/community/how-we-give para obtener más información.

Establecida en 1998, la USB Foundation ha donado más de \$6 millones a cientos de organizaciones.

Celebrando su 50.º aniversario, CEE atiende a 11 ciudades de Connecticut, brindando apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a víctimas de agresión sexual, violencia doméstica y trata de personas, mientras trabaja para romper ciclos de violencia mediante el empoderamiento y la educación.

NEWS

Student Loan Reimbursement Program Now Accepting Applications

By Tribuna Staff

"Program Provides Direct Financial Relief for 2025 Student Loan Payments"

Governor Ned Lamont and the Connecticut Office of Higher Education announced that the Connecticut Student Loan Reimbursement Program has opened a new grant round and is accepting applications for student loan payments made during the 2025 calendar year.

Established in 2024, the program provides direct financial relief to Connecticut residents burdened by student loan debt. Eligible applicants may receive reimbursement grants of up to \$5,000 per year, with a maximum of \$20,000 over four years.

A new grant round launches annually, covering payments made during the preceding calendar year.

"The Connecticut Student Loan Reimbursement Program is about helping people who have worked hard, earned their education, and chosen to build their lives and ca-

reers here in our state," Lamont said. "As we enter a new year of the program, we remain committed to easing financial pressure on residents while strengthening our workforce and economy."

Applicants may qualify if they:

- Are Connecticut residents and meet program residency requirements;
- Made qualifying student loan payments during the 2025 calendar year;
- Earned a degree from a Connecticut institution of higher education or completed a state-approved program required for professional licensure or certification;
- Meet income limits of \$125,000 for single filers or \$175,000 for married filers; and
- Completed required community service or qualify for a hardship waiver under certain circumstances.

"Our focus at the Connecticut Office of Higher Education has been administering this program in a fair, transparent and accessible manner," Connecticut Higher Education Commissioner Timothy Larson said. "As demand continues to grow, we are committed to providing clear guidance, timely application reviews and high-quality support so borrowers can successfully navigate the process and receive the relief for which they are eligible."

"Many borrowers are still navigating repayment following the return of federal student loan payments, and programs like this can provide critical relief," Connecticut Student Loan Ombudsperson Michelle Jarvis-Lettman said. "My office will continue working closely with borrowers to help them understand their options. This program offers a tangible way for eligible residents to reduce their student

loan burden while remaining engaged in their communities."

Since its first grant round launched in January 2025, the program has awarded more than \$2.2 million in reimbursements statewide, with strong participation among younger residents and middle-income households.

Legislative updates enacted during the most recent session expanded eligibility and clarified that reimbursements apply to payments made during the preceding calendar year.

Applications must be submitted online through the CT Scholars portal. Applicants are required to complete the online application and upload supporting documentation.

For full application instructions, visit the Connecticut Office of Higher Education website at portal.ct.gov/ohe. Questions may be directed to OHE.SLRP@ct.gov.

PORTUGUÊS

Programa de Reembolso de Empréstimos Estudantis Está Aceitando Inscrições

O governador Ned Lamont e o Connecticut Office of Higher Education anunciaram que o Programa de Reembolso de Empréstimos Estudantis de Connecticut abriu uma nova rodada de concessão de subsídios e está aceitando inscrições para pagamentos de empréstimos estudantis realizados durante o ano-calendário de 2025.

Criado em 2024, o programa oferece alívio financeiro direto a residentes de Connecticut sobrecarregados com dívidas estudantis. Os candidatos elegíveis podem receber subsídios de reembolso de até US\$ 5.000 por ano, com um limite máximo de US\$ 20.000 ao longo de quatro anos.

Uma nova rodada de subsídios é lançada anualmente, cobrindo pagamentos realizados durante o ano-calendário anterior.

"O Programa de Reembolso de Empréstimos Estudantis de Connecticut trata de apoiar pessoas que trabalharam duro, conquistaram sua formação acadêmica e escolheram construir suas vidas e carreiras aqui em nosso estado", disse Lamont. "Ao entrarmos em um novo ano do programa, mantemos nosso compromisso de aliviar a pressão financeira sobre os residentes enquanto fortalecemos nossa força de trabalho e economia."

Os candidatos podem se qualificar se:

- Forem residentes de Con-

necticut e atenderem aos requisitos de residência do programa;

- Tiverem feito pagamentos qualificados de empréstimos estudantis durante o ano-calendário de 2025;

- Tiverem obtido um diploma em uma instituição de ensino superior de Connecticut ou concluído um programa aprovado pelo estado exigido para licenciamento ou certificação profissional;

- Atenderem aos limites de renda de US\$ 125.000 para declarantes solteiros ou US\$ 175.000 para declarantes casados; e

- Tiverem concluído o serviço comunitário exigido ou se qualificarem para uma dispensa por dificuldade em determinadas

circunstâncias.

"Nosso foco no Connecticut Office of Higher Education tem sido administrar este programa de maneira justa, transparente e acessível", disse o comissário de Ensino Superior de Connecticut, Timothy Larson. "À medida que a demanda continua a crescer, estamos comprometidos em fornecer orientações claras, análise oportuna das inscrições e suporte de alta qualidade para que os mutuários possam navegar com sucesso pelo processo e receber o alívio ao qual têm direito."

"Muitos mutuários ainda estão retomando os pagamentos após o retorno da cobrança dos empréstimos estudantis federais, e programas

NOTÍCIAS

como este podem oferecer um alívio essencial”, disse a Ouvidora de Empréstimos Estudantis de Connecticut, Michelle Jarvis-Lettman. “Meu escritório continuará trabalhando de perto com os mutuários para ajudá-los a entender suas opções. Este programa oferece uma forma concreta para que residentes

elegíveis reduzam sua dívida estudantil enquanto permanecem engajados em suas comunidades.”

Desde o lançamento da primeira rodada de subsídios em janeiro de 2025, o programa concedeu mais de US\$ 2,2 milhões em reembolsos em todo o estado, com forte participação entre residentes mais jovens e

famílias de renda média.

Atualizações legislativas aprovadas durante a sessão mais recente expandiram a elegibilidade e esclareceram que os reembolsos se aplicam a pagamentos feitos durante o ano-calendário anterior.

As inscrições devem ser enviadas on-line por meio do portal CT

Scholars. Os candidatos devem preencher o formulário eletrônico e enviar a documentação exigida.

Para obter instruções completas sobre a inscrição, visite o site do Connecticut Office of Higher Education em portal.ct.gov/ohe. Dúvidas podem ser enviadas para OHE.SLRP@ct.gov.

ESPAÑOL

Programa de Reembolso de Préstamos Estudiantiles Está Aceptando Solicitudes

El gobernador Ned Lamont y la Oficina de Educación Superior de Connecticut anunciaron que el Programa de Reembolso de Préstamos Estudiantiles de Connecticut ha abierto una nueva ronda de subvenciones y está aceptando solicitudes para pagos de préstamos estudiantiles realizados durante el año calendario 2025.

Establecido en 2024, el programa proporciona alivio financiero directo a residentes de Connecticut agobiados por la deuda estudiantil. Los solicitantes elegibles pueden recibir subvenciones de reembolso de hasta \$5.000 por año, con un máximo de \$20.000 durante cuatro años.

Una nueva ronda de subvenciones se lanza anualmente y cubre los pagos realizados durante el año calendario anterior.

“El Programa de Reembolso de Préstamos Estudiantiles de Connecticut busca apoyar a las personas que han trabajado arduamente, obtenido su educación y decidido construir sus vidas y carreras aquí en nuestro estado”, dijo Lamont. “Al iniciar un nuevo año del programa, mantenemos nuestro compromiso de aliviar la presión financiera sobre los residentes mientras fortalecemos nuestra fuerza laboral y economía.”

Los solicitantes pueden calificar si:

- Son residentes de Connecticut y cumplen con los requisitos de residencia del programa;
- Realizaron pagos calificados de préstamos estudiantiles durante el año calendario 2025;
- Obtuvieron un título en una institución de educación superior de Connecticut o completaron un

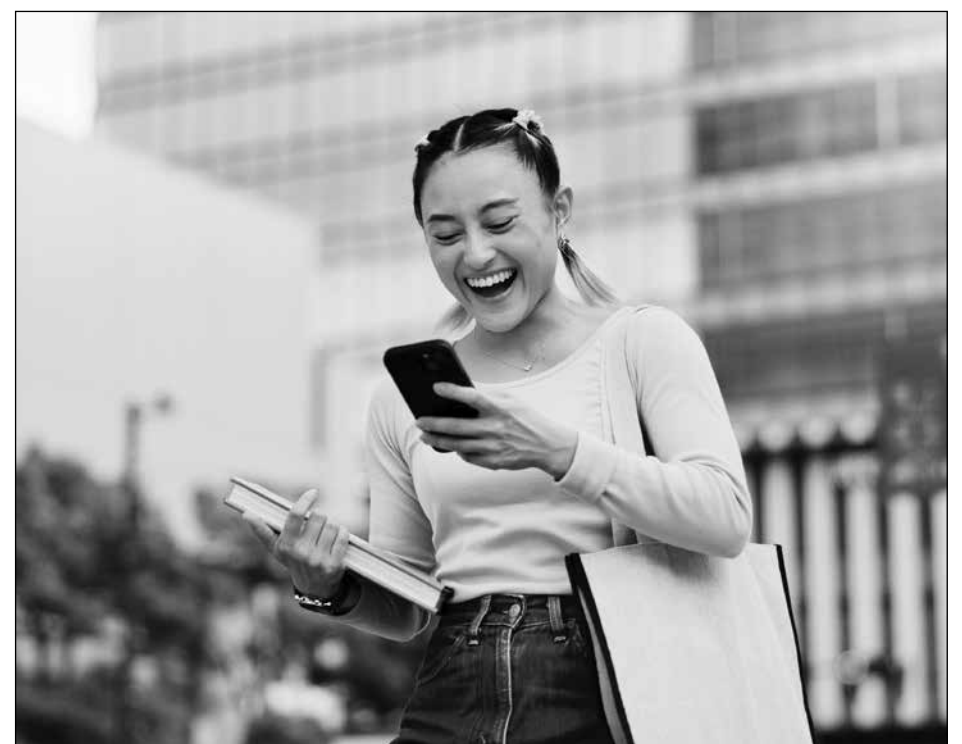
programa aprobado por el estado requerido para licencia o certificación profesional;

- Cumplen con los límites de ingresos de \$125.000 para declarantes solteros o \$175.000 para declarantes casados; y
- Completaron el servicio comunitario requerido o califican para una exención por dificultad en determinadas circunstancias.

“Nuestro enfoque en la Oficina de Educación Superior de Connecticut ha sido administrar este programa de manera justa, transparente y accesible”, dijo el comisionado de Educación Superior de Connecticut, Timothy Larson. “A medida que la demanda continúa creciendo, estamos comprometidos a brindar orientación clara, revisión oportuna de solicitudes y apoyo de alta calidad para que los prestatarios puedan navegar el proceso con éxito y recibir el alivio para el cual son elegibles.”

“Muchos prestatarios aún están retomando los pagos tras el regreso de los pagos federales de préstamos estudiantiles, y programas como este pueden ofrecer un alivio fundamental”, dijo la Defensora de Préstamos Estudiantiles de Connecticut, Michelle Jarvis-Lettman. “Mi oficina continuará trabajando de cerca con los prestatarios para ayudarlos a comprender sus opciones. Este programa ofrece una forma concreta para que los residentes elegibles reduzcan su deuda estudiantil mientras permanecen comprometidos con sus comunidades.”

Desde el lanzamiento de la primera ronda de subvenciones en enero de 2025, el programa ha otorgado más de \$2,2 millones en reembolsos en todo el estado, con una partici-



pación destacada entre residentes jóvenes y hogares de ingresos medios.

Actualizaciones legislativas aprobadas durante la sesión más reciente ampliaron la elegibilidad y aclararon que los reembolsos se aplican a pagos realizados durante el año calendario anterior.

Las solicitudes deben presen-

tarse en línea a través del portal CT Scholars. Los solicitantes deben completar la solicitud en línea y cargar la documentación requerida.

Para obtener instrucciones completas sobre la solicitud, visite el sitio web de la Oficina de Educación Superior de Connecticut en portal.ct.gov/ohe. Las preguntas pueden dirigirse a OHE.SLRP@ct.gov.



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)
- Jestors 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

SCORE

How to Protect Profit in Uncertain Times

By David Rich, SCORE Western Connecticut Chapter Chair

Many small business owners work incredibly hard — only to discover at the end of the month that profit has quietly slipped through their fingers.

Rising supplier costs. Higher rent. Increased labor expenses. Payment processing fees. Inflation. These factors may not always make headlines, but they show up clearly in your bank account.

One of the most difficult decisions for entrepreneurs is raising prices. It can feel uncomfortable. You may worry about losing customers. You may fear being perceived as “too expensive.” But underpricing is one of the most common reasons small businesses struggle.

Here are a few practical principles to consider:

- 1. Know Your True Costs**
- Many business owners underestimate their total cost structure. Beyond materials and labor, consider utilities, insurance, subscriptions, taxes, marketing, and transaction fees. If you do not fully understand your cost base, pricing becomes guesswork.
- 2. Separate Emotion from Economics**
- Pricing is not a personal statement. It is a business decision. If your costs increase by 8 percent, holding prices flat means your margin shrinks. Over time, that erodes your ability to reinvest, hire, and grow.
- 3. Communicate Value, Not Just Price**
- Customers rarely buy on price

- alone. They buy trust, reliability, quality, convenience, and service. If you deliver strong value, modest price adjustments are often accepted — especially when explained transparently.
- 4. Adjust Strategically**
- You do not always need across-the-board increases. Consider:
- Adjusting only certain products or services
 - Introducing tiered offerings
 - Bundling services
 - Adding premium options
- Small, thoughtful changes can protect margins without disrupting your customer relationships.
- 5. Review Pricing Regularly**
- Pricing should not be set once and forgotten. At least annually, review your costs and margins. Make adjustments deliberately

rather than waiting for financial stress to force reactive decisions.

At SCORE Western Connecticut, we regularly see talented entrepreneurs who hesitate to charge what their work is worth. Yet sustainable pricing is not about maximizing short-term revenue. It is about ensuring your business remains healthy, resilient, and able to serve your community for years to come.

If you are unsure whether your pricing reflects your true costs and goals, a SCORE mentor can help you analyze your numbers and think through options. Our mentoring is confidential and free.

Your business deserves to be profitable. Confidence in pricing is not about charging more. It is about building a foundation strong enough to last.

PORTUGUÊS

Como Proteger o Lucro em Tempos Incertos

“Cobrar abaixo do valor adequado é uma das razões mais comuns pelas quais pequenos negócios enfrentam dificuldades...”

Muitos pequenos empresários trabalham incansavelmente — apenas para descobrir, no fim do mês, que o lucro escorreu silenciosamente por entre os dedos.

Custos mais altos com fornecedores. Aluguel mais caro. Aumento nas despesas com mão de obra. Taxas de processamento de pagamento. A inflação pode não estar sempre nas manchetes, mas aparece claramente no extrato bancário.

Uma das decisões mais difíceis para empreendedores é aumentar preços. Pode ser desconfortável. Você pode se preocupar em perder clientes. Pode temer ser percebido como “caro demais”. Mas cobrar abaixo do valor adequado é uma das razões mais comuns pelas quais pequenos negócios enfrentam dificuldades. Aqui estão alguns princípios práticos a considerar:

1. Conheça Seus Custos Reais

- Muitos empresários subestimam sua estrutura total de custos. Além de materiais e mão de obra, considere serviços públicos, seguros, assinaturas, impostos, marketing e taxas de transação. Se você não compreende plenamente sua base de custos, a estratégia de preços vira adivinhação.
- 2. Separe Emoção de Economia**
- Estratégia de preços não é uma declaração pessoal. É uma decisão empresarial. Se seus custos aumentam 8%, manter os preços inalterados significa reduzir sua margem. Com o tempo, isso enfraquece sua capacidade de reinvestir, contratar e crescer.
- 3. Comunique Valor, Não Apenas Preço**
- Clientes raramente compram apenas pelo preço. Eles compram confiança, confiabilidade, qualidade, conveniência e atendimento. Se você entrega valor consistente,

- ajustes moderados de preço geralmente são aceitos — especialmente quando explicados com transparência.
- 4. Ajuste de Forma Estratégica**
- Nem sempre é necessário aumentar todos os preços de uma vez. Considere:
- Ajustar apenas determinados produtos ou serviços
 - Introduzir opções em diferentes níveis
 - Combinar serviços em pacotes
 - Adicionar opções premium
- Pequenas mudanças, feitas com planejamento, podem proteger suas margens sem prejudicar o relacionamento com seus clientes.
- 5. Revise a Estratégia de Preços Regularmente**
- A estratégia de preços não deve ser definida uma vez e esquecida. Pelo menos uma vez por ano, revise seus custos e margens. Faça ajustes de forma deliberada, em vez de

esperar que a pressão financeira o obrigue a tomar decisões reativas.

No SCORE Western Connecticut, vemos regularmente empreendedores talentosos que hesitam em cobrar o valor justo pelo seu trabalho. No entanto, uma estratégia de preços sustentável não se trata de maximizar a receita no curto prazo. Trata-se de garantir que seu negócio permaneça saudável, resiliente e capaz de servir sua comunidade por muitos anos.

Se você não tem certeza se seus preços refletem seus custos reais e seus objetivos, um mentor do SCORE pode ajudá-lo a analisar seus números e avaliar suas opções. Nosso serviço de mentoria é confidencial e gratuito.

Seu negócio merece ser lucrativo. Confiança na estratégia de preços não significa cobrar mais. Significa construir uma base sólida o suficiente para durar.

SCORE

Cómo Proteger las Ganancias en Tiempos Inciertos

ESPAÑOL



Muchos pequeños empresarios trabajan arduamente — solo para descubrir al final del mes que las ganancias se han escapado silenciosamente entre sus manos.

Aumento en los costos de proveedores. Renta más alta. Incremento en los gastos laborales. Tarifas por procesamiento de pagos. La inflación no siempre aparece en los titulares, pero se refleja claramente en su cuenta bancaria.

Una de las decisiones más difíciles para los emprendedores es aumentar los precios. Puede resultar incómodo.

Puede preocuparse por perder clientes. Puede temer ser percibido como “demasiado caro”. Sin embargo, cobrar por debajo del valor adecuado es una de las razones más comunes por las que los pequeños negocios enfrentan dificultades.

Aquí algunos principios prácti-

cos a considerar:

1. Conozca sus Costos Reales

Muchos empresarios subestiman su estructura total de costos. Más allá de materiales y mano de obra, considere servicios públicos, seguros, suscripciones, impuestos, marketing y tarifas de transacción. Si no comprende completamente su base de costos, la estrategia de precios se convierte en una suposición.

2. Separe la Emoción de la Economía

La fijación de precios no es una declaración personal. Es una decisión empresarial. Si sus costos aumentan 8%, mantener los precios sin cambios significa que su margen se reduce. Con el tiempo, eso debilita su capacidad para reinvertir, contratar y crecer.

3. Comunique Valor, No Solo Precio

Los clientes rara vez compran únicamente por el precio. Compran

confianza, confiabilidad, calidad, conveniencia y servicio.

Si usted ofrece un valor sólido, ajustes moderados de precio suelen ser aceptados — especialmente cuando se explican con transparencia.

4. Ajuste Estratégicamente

No siempre es necesario aplicar aumentos generales. Considere:

- Ajustar solo ciertos productos o servicios
- Introducir ofertas escalonadas
- Agrupar servicios
- Añadir opciones premium

Pequeños cambios bien pensados pueden proteger los márgenes sin afectar las relaciones con sus clientes.

5. Revise los Precios Regularmente

La estrategia de precios no debe establecerse una vez y olvidarse. Al menos una vez al año, revise sus costos y márgenes. Realice ajustes

deliberadamente en lugar de esperar a que el estrés financiero lo obligue a tomar decisiones reactivas.

En SCORE Western Connecticut, vemos con frecuencia emprendedores talentosos que dudan en cobrar lo que vale su trabajo. Sin embargo, una estrategia de precios sostenible no se trata de maximizar ingresos a corto plazo.

Se trata de asegurar que su negocio permanezca saludable, resiliente y capaz de servir a su comunidad durante años.

Si no está seguro de que sus precios reflejen sus costos reales y objetivos, un mentor de SCORE puede ayudarle a analizar sus números y evaluar opciones. Nuestra mentoría es confidencial y gratuita.

Su negocio merece ser rentable. La confianza en la estrategia de precios no significa cobrar más. Significa construir una base lo suficientemente sólida para perdurar.

THE CENTER

The Power of Volunteering: Supporting Others, Enriching Yourself

By Ann Marie Moreira, Volunteer & Survivor Engagement Coordinator



Volunteering is one of the most meaningful ways to make a difference, not only in the lives of others, but in our own lives as well.

Giving our time, energy, and care creates a rewarding sense of purpose. It reminds us that our actions matter, and that even small efforts can have a lasting impact on individuals and communities.

Many people are drawn to volunteering because it helps them feel more connected to others. Giving time to a cause often creates a real sense of belonging and can

reduce isolation. Research also shows that volunteering supports mental health by lowering stress, lifting mood, and increasing well-being. For many individuals, volunteering becomes a meaningful way to live out their values and find purpose through service.

At The Center for Empowerment and Education (CEE), volunteering is a way to support survivors of domestic violence and sexual violence while also growing personally. As a non-profit, with limited funding, volunteers are essential to our ability to serve the

community. Volunteers provide support that helps us extend our reach, ensure our programs remain accessible, and keep our communities informed and safe.

There are many ways to get involved, whether you enjoy working directly with people or prefer behind-the-scenes support. Some of the direct service volunteer opportunities may include hotline support, and hospital or court accompaniments.

Non-direct service roles may include supporting community events, serving on events or aware-

ness committees, assisting with outreach efforts, or participating in third-party fundraising activities.

Regardless of your background or availability, there is a place for you at CEE. To learn more, visit our website and consider attending an upcoming volunteer info session.

CEE services are always free and confidential. If you or someone you know needs support, our 24/7 hotlines are available anytime at 203-731-5206 for the Domestic Violence Hotline or 203-731-5204 for the Sexual Assault Hotline.

PORTUGUÊS

O Poder do Voluntariado: Apoiar os Outros e Enriquecer a Si Mesmo

O voluntariado é uma das maneiras mais significativas de fazer a diferença, não apenas na vida dos outros, mas também na nossa própria vida. Doar nosso tempo, energia e cuidado cria um senso gratificante de propósito. Isso nos lembra que nossas ações importam e que mesmo pequenos esforços podem ter um impacto duradouro em indivíduos e comunidades.

Muitas pessoas se sentem atraídas pelo voluntariado porque ele fortalece a conexão com outras pessoas. Dedicar tempo a uma causa frequentemente cria um verdadeiro sentimento de pertencimento e pode reduzir o isolamento. Pesqui-

sas também mostram que o voluntariado contribui para a saúde mental ao reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar o bem-estar. Para muitas pessoas, o voluntariado torna-se uma forma significativa de viver seus valores e encontrar propósito por meio do serviço.

No The Center for Empowerment and Education, o voluntariado é uma maneira de apoiar sobreviventes de violência doméstica e violência sexual, ao mesmo tempo em que promove crescimento pessoal. Como organização sem fins lucrativos, com recursos financeiros limitados, os voluntários são essenciais para nossa capacidade de atender a

comunidade. Eles oferecem apoio que nos permite ampliar nosso alcance, garantir que nossos programas permaneçam acessíveis e manter nossas comunidades informadas e seguras. Existem diversas formas de se envolver, seja trabalhando diretamente com pessoas ou contribuindo nos bastidores. Algumas oportunidades de voluntariado em serviços diretos incluem apoio na linha direta, acompanhamento em hospitais ou tribunais. Funções de serviço não direto podem incluir apoio em eventos comunitários, participação em comitês de eventos ou de conscientização, auxílio em iniciativas de divulgação ou participação em

atividades de arrecadação de fundos realizadas por terceiros.

Independentemente de sua experiência ou disponibilidade, há um lugar para você na CEE. Para saber mais, visite nosso site e considere participar de uma próxima sessão informativa para voluntários.

Os serviços da CEE são sempre gratuitos e confidenciais. Se você ou alguém que conhece precisar de apoio, nossas linhas diretas 24 horas por dia, 7 dias por semana, estão disponíveis a qualquer momento pelo telefone 203-731-5206 — Linha de Violência Doméstica — ou 203-731-5204 — Linha de Violência Sexual.

THE CENTER

El Poder del Voluntariado: Apoyar a los Demás y Enrichecerse a Uno Mismo

ESPAÑOL

“El voluntariado es una manera de apoyar a sobrevivientes de violencia doméstica y violencia sexual.”

El voluntariado es una de las maneras más significativas de marcar la diferencia, no solo en la vida de los demás, sino también en la nuestra. Donar nuestro tiempo, energía y cuidado crea un sentido gratificante de propósito. Nos recuerda que nuestras acciones importan y que incluso los pequeños esfuerzos pueden tener un impacto duradero en individuos y comunidades.

Muchas personas se sienten atraídas por el voluntariado porque fortalece la conexión con los demás. Dedicar tiempo a una causa suele generar un verdadero sentido de pertenencia y puede reducir el aislamiento. Las investigaciones

también demuestran que el voluntariado favorece la salud mental al disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar. Para muchas personas, el voluntariado se convierte en una forma significativa de vivir sus valores y encontrar propósito a través del servicio.

En The Center for Empowerment and Education, el voluntariado es una manera de apoyar a sobrevivientes de violencia doméstica y violencia sexual, al mismo tiempo que se promueve el crecimiento personal. Como organización sin fines de lucro con recursos limitados, los voluntarios son esenciales para nuestra capacidad de servir a

la comunidad. Ellos brindan apoyo que nos permite ampliar nuestro alcance, garantizar que nuestros programas sigan siendo accesibles y mantener a nuestras comunidades informadas y seguras.

Existen muchas maneras de involucrarse, ya sea trabajando directamente con personas o apoyando tras bastidores. Algunas oportunidades de voluntariado en servicios directos incluyen apoyo en la línea directa, acompañamiento en hospitales o tribunales. Los roles de servicio no directo pueden incluir apoyo en eventos comunitarios, participación en comités de eventos o de concientización, asistencia en esfuerzos de alcance comunitario o participación

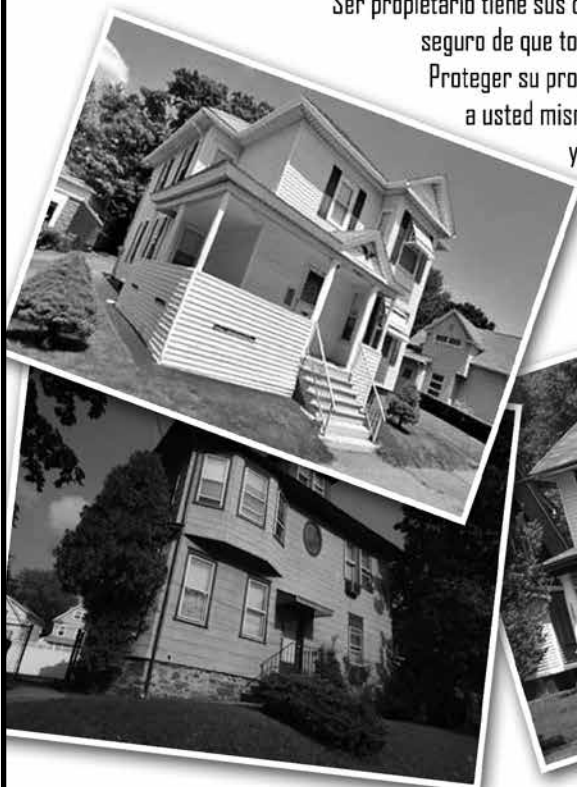
en actividades de recaudación de fondos organizadas por terceros.

Sin importar su experiencia o disponibilidad, hay un lugar para usted en CEE. Para obtener más información, visite nuestro sitio web y considere asistir a una próxima sesión informativa para voluntarios.

Los servicios de CEE son siempre gratuitos y confidenciales. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, nuestras líneas directas están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento al 203-731-5206 — Línea de Violencia Doméstica — o al 203-731-5204 — Línea de Agresión Sexual.

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



Siga-nos no



HODGE
INSURANCE

Agency, Inc.

Visite nuestra agencia y consulte con uno de nuestros agentes en su propio idioma - inglés, portugués o español.

LLAME: (203) 792-2323

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

COMIDA POR MULTAS

marzo 1-31, 2026

¡Dona alimentos
enlatados y envasados
sin caducar y sin abrir, y
te perdonaremos las
multas por retraso!

Este programa no se aplica a materiales perdidos o dañados.

danburylibrary.org/food4fines


**DAILY
BREAD
FOOD
PANTRY**

KIDS & FAMILY

3 Ways Families Can Get More Bang for Their Buck in 2026

By State Point



Looking to stretch your dollar further in 2026? Here’s how your family can get more bang for your buck on the items and services you use most:

Find a Value-Packed Phone Plan

If it’s been awhile since you’ve looked at phone plan options, you may not realize that upgrading your plan doesn’t have to be complicated or mean spending more. Check out enhanced plans like T-Mobile’s newly unveiled Better Value, a family plan that gives new and long-term customers, including small businesses, such benefits as the largest, fastest, most advanced 5G network, unlimited data abroad, satellite connectivity and built-in extras like streaming services, without the premium price tag. Designed to deliver real savings families can feel

right away, the plan starts at \$140 a month for three lines with AutoPay, and can amount to savings of over \$1,000 compared to similar plans.

Plus, it’s a good choice if you’re looking to map out your long-term budget. The plan comes with a five-year price guarantee on talk, text and data, so your family can count on the price you sign up for in the months and years ahead.

Additional benefits include exclusive hotel and rental car perks, exclusive ticket access and premium experiences at thousands of concerts and festivals nationwide, free DashPass by DoorDash, weekly perks through T-Mobile Tuesdays and more.

This limited-time plan is available to new customers with three or more phone lines who are switching at least two of those lines to T-Mo-

bile, as well as existing customers of five or more years who have three phone lines. For more information, visit www.t-mobile.com.

Bundle and Save

If you’re working with more than one insurance provider, you may be over-paying – and wasting time. Not only does streamlining coverage under one carrier provide clerical convenience, an analysis by NerdWallet finds that bundling your auto and home insurance can offer savings of up to 40%.

Additional discounts are available for all kinds of reasons – from having a good driving record to making specific home updates, so ask your agent what’s available to you. The best part is that you can use the savings on other household necessities, or to expand your cove-

rage and gain additional peace of mind.

Shop Smart

With the cost of two basic essentials – groceries and gas – on the rise, you may be looking for ways to stretch your dollar on the items you can’t live without. One way to do that is by always using a rewards credit card at the supermarket and at the pump for cash back on every purchase. Additionally, apps like GasBuddy can help you locate the lowest gas prices near you, and apps like Ibotta let you submit receipts of your grocery purchases in order to earn cash back.

When it comes to monthly bills, a few smart strategies and tweaks to your routine means that your family can live large without your wallet taking a hit.

PORTUGUÊS

3 Maneiras das Famílias Aproveitarem Melhor o seu Dinheiro em 2026

Quer fazer seu dinheiro render mais em 2026? Veja como sua família pode aproveitar melhor os recursos nos produtos e serviços que usa com mais frequência:

Encontre um Plano de Celular com Melhor Custo-Benefício

Se já faz algum tempo que você não analisa opções de planos de celular, talvez não saiba que atualizar seu plano não precisa ser complica-

do nem significar gastar mais. Considere planos aprimorados como o Better Value, recém-lançado pela T-Mobile — um plano familiar que oferece tanto para novos clientes quanto para clientes antigos, inclu-

indo pequenas empresas, benefícios como a maior, mais rápida e mais avançada rede 5G, dados ilimitados no exterior, conectividade via satélite e extras integrados como serviços de streaming, sem o preço

PAIS & FILHOS

elevado típico de planos premium.

Projetado para gerar economia real que as famílias percebem imediatamente, o plano começa em US\$ 140 por mês para três linhas com AutoPay e pode representar uma economia superior a US\$ 1.000 em comparação com planos semelhantes.

Além disso, é uma boa opção para quem deseja planejar o orçamento de longo prazo. O plano inclui garantia de preço por cinco anos para chamadas, mensagens de texto e dados, permitindo que sua família conte com o valor contratado nos meses e anos seguintes.

Entre os benefícios adicionais estão vantagens exclusivas em hotéis e aluguel de carros, acesso exclusivo a ingressos e experiências

premium em milhares de shows e festivais em todo o país, DashPass gratuito pelo DoorDash, benefícios semanais pelo T-Mobile Tuesdays e muito mais.

Esse plano por tempo limitado está disponível para novos clientes com três ou mais linhas telefônicas que estejam transferindo pelo menos duas dessas linhas para a T-Mobile, bem como para clientes atuais com cinco ou mais anos de relacionamento que possuam três linhas telefônicas. Para mais informações, visite www.t-mobile.com.

Agrupe e Economize

Se você utiliza mais de uma seguradora, pode estar pagando mais do que deveria — e perdendo tempo. Além de simplificar a gestão

ao concentrar a cobertura em uma única empresa, uma análise da NerdWallet aponta que agrupar os seguros de automóvel e residencial pode gerar economia de até 40%.

Descontos adicionais podem estar disponíveis por diversos motivos — desde manter um bom histórico de direção até realizar melhorias específicas na residência. Por isso, pergunte ao seu corretor quais benefícios estão disponíveis para você.

O melhor é que a economia pode ser utilizada para outras necessidades domésticas ou para ampliar sua cobertura e garantir maior tranquilidade.

Compre com Inteligência

Com o aumento dos custos de

dois itens essenciais — alimentos e combustível — você pode estar procurando maneiras de economizar nos produtos indispensáveis. Uma estratégia é utilizar sempre um cartão de crédito com programa de recompensas no supermercado e no posto de gasolina para obter dinheiro de volta em cada compra.

Além disso, aplicativos como GasBuddy ajudam a encontrar os menores preços de combustível perto de você, enquanto aplicativos como Ibotta permitem enviar recibos das compras de supermercado para receber dinheiro de volta.

Quando se trata de contas mensais, algumas estratégias inteligentes e pequenos ajustes na rotina permitem que sua família viva bem sem comprometer o orçamento.

ESPAÑOL

3 Formas de que las Familias Aprovechen Mejor su Dinero en 2026

Busca que su dinero rinda más en 2026? Aquí le mostramos cómo su familia puede aprovechar mejor los recursos en los productos y servicios que utiliza con mayor frecuencia:

Encuentre un Plan de Teléfono con Mejor Relación Costo-Beneficio

Si hace tiempo que no revisa opciones de planes de teléfono, quizás no sepa que actualizar su plan no tiene que ser complicado ni significar gastar más. Considere planes mejorados como Better Value, recientemente presentado por T-Mobile, un plan familiar que ofrece tanto a clientes nuevos como de largo plazo, incluyendo pequeñas empresas, beneficios como la red 5G más grande, rápida y avanzada, datos ilimitados en el extranjero, conectividad satelital y extras integrados como servicios de streaming, sin el alto costo de los planes premium.

Diseñado para generar ahorros reales que las familias puedan sentir de inmediato, el plan comienza en \$140 al mes por tres líneas con AutoPay y puede representar un ahorro de más de \$1.000 en comparación con planes similares.

Además, es una buena opción si desea planificar su presupuesto

a largo plazo. El plan incluye una garantía de precio por cinco años para llamadas, mensajes de texto y datos, lo que permite que su familia mantenga el precio contratado en los meses y años venideros.

Entre los beneficios adicionales se incluyen ventajas exclusivas en hoteles y alquiler de autos, acceso exclusivo a entradas y experiencias premium en miles de conciertos y festivales en todo el país, DashPass gratuito de DoorDash, beneficios semanales a través de T-Mobile Tuesdays y más.

Este plan por tiempo limitado está disponible para nuevos clientes con tres o más líneas telefónicas que transfieran al menos dos de esas líneas a T-Mobile, así como para clientes existentes con cinco o más años de servicio que tengan tres líneas telefónicas. Para más información, visite www.t-mobile.com.

Agrupe y Ahorre

Si trabaja con más de una aseguradora, puede estar pagando de más y perdiendo tiempo. Además de simplificar la gestión al consolidar la cobertura con una sola compañía, un análisis de NerdWallet indica que agrupar el seguro de automóvil y de vivienda puede generar ahorros de hasta 40%.



También pueden existir descuentos adicionales por diversas razones, desde mantener un buen historial de conducción hasta realizar mejoras específicas en el hogar. Consulte con su agente para conocer las opciones disponibles. Lo mejor es que el ahorro puede destinarse a otras necesidades del hogar o a ampliar la cobertura y ganar mayor tranquilidad.

Compre con Inteligencia

Con el aumento en el costo de dos productos esenciales — alimentos y gasolina — puede estar buscando maneras de ahorrar en lo que no puede dejar de comprar. Una

estrategia es utilizar siempre una tarjeta de crédito con programa de recompensas en el supermercado y en la gasolinera para obtener reembolsos en efectivo en cada compra.

Además, aplicaciones como GasBuddy le ayudan a localizar los precios más bajos de gasolina cerca de usted, y aplicaciones como Ibotta le permiten enviar los recibos de sus compras de supermercado para obtener dinero de vuelta.

Cuando se trata de facturas mensuales, algunas estrategias inteligentes y pequeños ajustes en la rutina pueden permitir que su familia viva bien sin afectar su presupuesto.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Understanding Intelligence

By Dr. Robert B. Golenbock



When we think about intelligence, we often think of someone like Albert Einstein — someone with great intellectual abilities. There are television programs that feature brilliant minds who understand complex subjects like mathematics and physics and possess incredible memories. I don't think this is necessarily a negative thing, as far as it goes. But there are many ways to stand out, and often our school system does not pay as much attention to these other forms of intelligence.

Perhaps if we referred to these abilities as talents, my point would make more sense. We all agree that

some children are gifted athletes, and their prowess is often publicized. These athletes deserve their praise — and even more so if it encourages them to apply their organizational skills to the classroom. I think parents should encourage their children to take advantage of all their abilities, and schools should do the same.

The arts are subjects to which schools often pay less attention. Art, music and theater are frequently the first programs to have their budgets cut. But, like sports, the arts can provide a safe space for children who blossom when they are encouraged to develop their crea-

tive intelligence.

But for me, the most important kinds of intelligence that parents can encourage are emotional and social intelligence. Children need to recognize that their needs don't always come first and that they must learn specific behaviors to be part of a family and a community. Of course, this means their parents must also recognize the importance of manners and getting along with others. If children are going to mirror proper behavior, they must see proper behavior modeled. Teaching children to say "please" and "thank you," helping others even when you don't have to, offering compliments

and treating servers respectfully are a parent's first steps toward raising a child with emotional and social intelligence. And remember, praising your child for good behavior should not end when they are no longer toddlers. We all appreciate being recognized for what we do right.

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

PORTUGUÊS

Entendendo a Inteligência

Quando pensamos em inteligência, frequentemente pensamos em alguém como Albert Einstein, alguém com grandes habilidades intelectuais. Existem programas de televisão que apresentam mentes brilhantes que compreendem assuntos complexos como matemática e física e possuem memórias incríveis. Não considero isso incorreto, até certo ponto. Mas há muitas maneiras de se destacar, e muitas vezes nosso sistema escolar não dedica tanta atenção a essas outras formas de inteligência.

Talvez, se nos referíssemos a essas habilidades como talentos, meu ponto faria mais sentido. Todos concordamos que algumas crianças são atletas talentosas, e seu desem-

penho é frequentemente divulgado. Esses atletas merecem seu reconhecimento e ainda mais se isso os incentivar a aplicar suas habilidades organizacionais na sala de aula. Acredito que os pais devem incentivar seus filhos a aproveitar todas as suas habilidades, e as escolas devem fazer o mesmo.

As artes são áreas às quais as escolas frequentemente dedicam menos atenção. Arte, música e teatro costumam ser os primeiros programas a sofrer cortes no orçamento. Mas, assim como os esportes, as artes podem oferecer um espaço seguro para crianças que florescem quando são incentivadas a desenvolver sua inteligência criativa.

Mas, para mim, os tipos de in-

teligência mais importantes que os pais podem incentivar são a inteligência emocional e a inteligência social. As crianças precisam reconhecer que suas necessidades nem sempre vêm em primeiro lugar e que devem aprender comportamentos específicos para fazer parte de uma família e de uma comunidade. Claro, isso significa que os pais também precisam reconhecer a importância das boas maneiras e da convivência harmoniosa. Se as crianças vão espelhar comportamentos adequados, precisam ver esses comportamentos sendo praticados. Ensinar as crianças a dizer "por favor" e "obrigado", ajudar os outros mesmo quando não é obrigatório, fazer elogios e tratar atendentes

com respeito são os primeiros passos dos pais para criar um filho com inteligência emocional e social. E lembre-se: elogiar seu filho por bom comportamento não deve terminar quando ele deixa de ser criança pequena. Todos apreciamos ser reconhecidos pelo que fazemos corretamente.

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

LO QUE DEBE SABER

Entendiendo la Inteligencia

ESPAÑOL

"Pero para mí, los tipos de inteligencia más importantes que los padres pueden fomentar son la inteligencia emocional y la inteligencia social."

Cuando pensamos en inteligencia, a menudo pensamos en alguien como Albert Einstein, alguien con grandes capacidades intelectuales. Existen programas de televisión que presentan mentes brillantes que comprenden temas complejos como las matemáticas y la física y poseen memorias increíbles. No considero que esto sea incorrecto, hasta cierto punto. Pero hay muchas maneras de destacarse, y con frecuencia nuestro sistema escolar no presta tanta atención a estas otras formas de inteligencia.

Tal vez, si nos refiriéramos a estas habilidades como talentos, mi punto tendría más sentido. Todos coincidimos en que algunos niños

son atletas talentosos y su destreza suele ser publicitada. Estos atletas merecen su reconocimiento, y aún más si eso los anima a aplicar sus habilidades organizativas en el aula. Creo que los padres deben animar a sus hijos a aprovechar todas sus habilidades, y las escuelas deberían hacer lo mismo.

Las artes son áreas a las que las escuelas a menudo prestan menos atención. El arte, la música y el teatro suelen ser los primeros programas en sufrir recortes presupuestarios. Pero, al igual que los deportes, las artes pueden ofrecer un espacio seguro para niños que florecen cuando se les anima a desarrollar su inteligencia creativa.

Pero para mí, los tipos de inteli-

gencia más importantes que los padres pueden fomentar son la inteligencia emocional y la inteligencia social.

Los niños necesitan reconocer que sus necesidades no siempre van primero y que deben aprender comportamientos específicos para formar parte de una familia y una comunidad. Por supuesto, esto significa que los padres también deben reconocer la importancia de los buenos modales y la convivencia armoniosa. Si los niños van a reflejar comportamientos adecuados, necesitan ver esos comportamientos en práctica. Enseñar a los niños a decir "por favor" y "gracias", ayudar a otros incluso cuando no es obligatorio, hacer cumplidos y tra-

tar a los meseros con respeto son los primeros pasos de los padres para criar a un hijo con inteligencia emocional y social. Y recuerde que elogiar a su hijo por buen comportamiento no debe terminar cuando ya no es un niño pequeño. Todos apreciamos ser reconocidos por lo que hacemos bien.

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





**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