



MAY 06 - JUNE 02, 2026 | YEAR XXVI | ISSUE 564 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish



A Safe Summer Close to Home: A Practical Guide for Conn. Families



EM PORTUGUÊS | PG. 5

EN ESPAÑOL | PG. 6



What if I Love the Person Who Hurt Me?



EM PORTUGUÊS | PG. 33

EN ESPAÑOL | PG. 34



EM PORTUGUÊS

Centro Cultural Português Celebra 25 Anos em Danbury e a Reabertura do Salão em Parceria com a FC Event Design | Pg. 23



EN ESPAÑOL

El Impacto del Estrés Tóxico en las Familias Inmigrantes en Conn. y Sus Consecuencias en la Salud | Pg. 30

Danbury Day Celebra a Diversidade | Pg. 15

Día de Danbury Celebra la Diversidad | Pg. 16

PAIS & FILHOS

Atividades de Primavera em Casa para Apoiar o Desenvolvimento Infantil | Pg. 35

LO QUE USTED DEBE SABER

Por Qué Nos Vacunamos: Asegúrese de Que Sus Adolescentes Estén Protegidos | Pg. 38

DONDE COMPRAR UN AUTO SE SIENTE MÁS SENCILLO.

Hablamos español y portugués.

Comunicación clara en cada paso del camino.



KEELER TOYOTA OF WESTPORT

GRAB & GO MEALS LEVAR & SABOREAR

Small \$10 | Pequena \$10
Large \$13 | Grande \$13

New Offer: Only at São Paulo Brazilian Steakhouse!

Nova Oferta: Exclusivo no São Paulo Brazilian Steakhouse!

Includes | Inclui:

- Rice | Arroz
- Beans | Feijão
- Pasta | Massa
- One protein of your choice (Beef, Chicken, or Fish) | Uma proteína à sua escolha (Carne, Frango ou Peixe)
- Three sides from Salad Bar | Três acompanhamentos da Salada



Containers provided by restaurant. Cannot use personal containers. Coupons and discounts not valid on this special. Cannot be combined with other offers. Available while supplies last. | Recipientes fornecidos pelo restaurante. Não é permitido usar recipientes pessoais. Cupons e descontos não são válidos para esta oferta. Não podem ser combinados com outras promoções. Disponível enquanto durarem os estoques.

 5 Podanaram Road Danbury, CT 06811
  203.739.0077
  saopaulobraziliansteakhouse.com
  @saopaulobraziliansteakhouse



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

OFFICERS

Celia Bacelar Palmares
Co-founder, Publisher & Partner

Elizabeth Bacelar
Co-founder

Emanuela Palmares
Partner

EDITORIAL STAFF

Editor-in-Chief
Emanuela Palmares

Contributing Editor
Paul Steinmetz

Translation Editor
Angela Barbosa

Copy-Editor
Nadya Jaworsky

CONTACT US

WEB ADDRESS
www.tribunact.com

FACEBOOK
facebook/tribunact

TWITTER
TribunaCT

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

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

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

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

PUBLIC SERVICE

Why Is Money Called Dough?

By Department of Consumer Protection

Why Is Money Called Dough? Because Everyone Kneads It - Even Scammers. During Financial Literacy Month, the Department of Consumer Protection and the Department of Banking are reminding the public to use available resources to make informed financial decisions and stay alert to potential threats to their finances.

As tax season ends, many con-

sumers review spending habits and set financial goals for the year ahead. Officials encourage the use of free tools, including budgeting resources and debt payoff calculators, to plan effectively.

Banking Commissioner Jorge Perez emphasized that financial literacy is a lifelong skill and essential to strong communities.

Consumers are encouraged to create a detailed budget, monitor

credit card statements for unauthorized charges, review free annual credit reports, build emergency savings, and sign up for account alerts. Staying informed about scam trends can also help prevent fraud.

Additional resources are available at MyMoney.gov, including tools for budgeting, retirement planning, and major life events. The FDIC also offers interactive games to help build financial knowledge.

PORTUGUÊS

Por que o Dinheiro É Chamado de “Dough”?

Por que o dinheiro é chamado de “dough”? Porque todo mundo precisa dele - até os golpistas. Durante o Mês da Educação Financeira, o Departamento de Proteção ao Consumidor e o Departamento Bancário estão lembrando o público de utilizar os recursos disponíveis para tomar decisões financeiras informadas e permanecer atento a possíveis ameaças às suas finanças.

À medida que a temporada de impostos chega ao fim, muitos consumidores revisam seus hábitos de

gastos e definem metas financeiras para o ano seguinte. As autoridades incentivam o uso de ferramentas gratuitas, incluindo recursos de orçamento e calculadoras de quitação de dívidas, para um planejamento eficaz.

O comissário bancário Jorge Perez destacou que a educação financeira é uma habilidade para toda a vida e essencial para comunidades fortes. Os consumidores são incentivados a criar um orçamento detalhado, monitorar extratos de cartão de crédito em busca de cobranças

não autorizadas, revisar relatórios de crédito anuais gratuitos, formar uma reserva de emergência e se inscrever para receber alertas de conta. Manter-se informado sobre tendências de golpes também pode ajudar a prevenir fraudes.

Recursos adicionais estão disponíveis em MyMoney.gov, incluindo ferramentas para orçamento, planejamento de aposentadoria e eventos importantes da vida. A FDIC também oferece jogos interativos para ajudar a desenvolver o conhecimento financeiro.

ESPAÑOL

¿Por Qué al Dinero Se Le Llama “Dough”?

Por qué al dinero se le llama “dough”? Porque todos lo necesitan - incluso los estafadores.

Durante el Mes de la Educación Financiera, el Departamento de Protección al Consumidor y el Departamento Bancario recuerdan al público utilizar los recursos disponibles para tomar decisiones financieras informadas y mantenerse alerta ante posibles amenazas a sus finanzas.

A medida que finaliza la temporada de impuestos, muchos consumidores revisan sus hábitos de gasto y

establecen metas financieras para el próximo año. Las autoridades fomentan el uso de herramientas gratuitas, incluidos recursos de presupuesto y calculadoras para el pago de deudas, con el fin de planificar de manera efectiva.

El comisionado bancario Jorge Perez destacó que la educación financiera es una habilidad para toda la vida y esencial para comunidades sólidas.

Se recomienda a los consumidores crear un presupuesto detallado, monitorear los estados de cuenta de sus tarjetas de crédito para detec-

tar cargos no autorizados, revisar los informes de crédito anuales gratuitos, construir un fondo de emergencia y suscribirse a alertas de cuenta.

Mantenerse informado sobre las tendencias de estafas también puede ayudar a prevenir el fraude.

Hay recursos adicionales disponibles en MyMoney.gov, incluyendo herramientas para presupuestos, planificación de la jubilación y eventos importantes de la vida.

La FDIC también ofrece juegos interactivos para fortalecer el conocimiento financiero.

COVER

A Safe Summer Close to Home: A Practical Guide for Connecticut Families

By Emanuela Palmares



For many families, the beach offers an affordable escape — Hammonasset Beach State Park in Madison is among the best in the state

In our last issue, we asked a difficult question: is it still safe for immigrant families to travel by air?

For many in our community, the answer led to hard decisions. Some families canceled trips. Others chose not to visit loved ones. And many simply decided to stay close to home this summer, not because they wanted to, but because they felt they had to.

But that raises a second question, one we do not talk about enough.

What happens when families stop taking time to rest?

For immigrant families, especially those navigating uncertainty, long work hours, and financial pressure, leisure is often seen as something “extra.” Something optional. Something that can wait.

“From my experience as a mental health professional, I have observed that many immigrant families face high levels of stress during the summer due to uncertainty, responsibilities, and the challenges of adaptation. For this reason, rest and family leisure time should not be

seen as a luxury, but as a fundamental necessity for emotional well-being,” said Milton Capón Bermeo, a clinical psychologist trained in Ecuador and co-founder of the ABYA YALA Migrant Community.

Bermeo explained that these moments can help reduce stress, improve mood, and strengthen family bonds, especially for families with limited support systems. He added that simple activities like going to a park, having a picnic, taking a walk, or visiting libraries, can have a meaningful impact, helping families build stability, connection, and resilience.

But this is not only an immigrant story.

Across Connecticut, many families, regardless of immigration status, are feeling the strain of rising costs. Higher prices for gas, food, and everyday expenses are making travel and even simple outings harder to afford. For some, staying close to home is not only about safety, but also about budget.

But rest is not a luxury. It is part of health.

A report from the Harvard T.H. Chan School of Public Health and the Robert Wood Johnson Foundation found that simple leisure activities, including time outdoors and unstructured play, can help reduce stress and improve emotional well-being in families facing financial hardship.

So if flying is not the right choice this summer, because of safety concerns or financial pressure, the question becomes, how do we still create joy?

Connecticut offers something many families overlook. You do not need to travel far to feel like you are somewhere different.

The good news is that Connecticut offers many safe, affordable, and family-friendly options. From beaches and museums to fairs, libraries, and parks, families can enjoy a full summer without leaving the state or going through airports.

Connecticut's Best Public Beaches

For many families, beaches are one of the most affordable ways to feel like you are on vacation without

the cost of travel. With free parking for Connecticut residents, these locations offer full-day experiences at little to no cost. Here are some of Connecticut's best:

Hammonasset Beach State Park
Address: 1288 Boston Post Rd,
Madison, CT 06443

Website: <https://ctparks.com/parks/hammonasset-beach-state-park>

Silver Sands State Park
Address: 1 Silver Sands Pkwy,
Milford, CT 06460

Website: <https://ctparks.com/parks/silver-sands-state-park>

Rocky Neck State Park
Address: 244 W Main St, Niantic, CT 06357

Website: <https://ctparks.com/parks/rocky-neck-state-park>

Best Children's Museums

For children, summer is not only about time off. It is about experiences that shape memory. Connecticut museums can provide that without requiring long-distance travel.

COVER

Stepping Stones Museum for Children
Address: 303 West Ave, Norwalk, CT 06850
Website: <https://steppingstonesmuseum.org>

Connecticut Science Center
Address: 250 Columbus Blvd, Hartford, CT 06103
Website: <https://ctsciencecenter.org>

Kidcity Children's Museum
Address: 119 Washington St, Middletown, CT 06457
Website: <https://kidcitymuseum.com>

For families looking to stay close to home, the Danbury Museum and Historical Society offers a quieter, more reflective experience. Children and parents can explore local history together, walk through historic buildings, and connect with the story of the city they live in.

This kind of visit may feel different from larger museums, but it offers something just as important, a sense of place and belonging.

Danbury Museum and Historical Society
Address: 43 Main St, Danbury, CT 06810
Website: danburymuseum.org

Amusement Parks and Family Fun

For families who are able to spend a little more, these destinations offer a full day of entertainment. But even here, many families are planning more carefully, choosing one outing instead of several, and looking for discounts or shorter visits.

Lake Compounce
Address: 186 Enterprise Dr, Bristol, CT 06010
Website: <https://lakecompounce.com>

Quassy Amusement Park
Address: 2132 Middlebury Rd, Middlebury, CT 06762
Website: <https://quassy.com>

Beardsley Zoo
Address: 1875 Noble Ave, Bridgeport, CT 06610
Website: <https://beardsleyzoo.org>

The Joy of Summer Fairs

There is something familiar about a fair. For many immigrant families, fairs feel like home. They bring together food, music, animals, and community in a way that crosses cultures. But they also serve another purpose, they offer affordable entertainment for families who may not be able to travel far this year.

This summer, Connecticut offers several options:

North Stonington Agricultural Fair – July 9–12
Address: 21 Wyassup Rd, North Stonington, CT
Website: <https://nsagfair.org>

Lebanon Country Fair – July 24–26
Address: 122 Mack Rd, Lebanon, CT
Website: <https://lebanoncountryfair.org>

Wolcott Country Fair – August 7–9
Address: 171 Bound Line Rd, Wolcott, CT
Website: <https://wolcottfair.com>

Bridgewater Country Fair – August 21–23
Address: 316 Main St S, Bridgewater, CT
Website: <https://bridgewaterfair.org>

Brooklyn Fair – August 27–30
Address: 15 Fairgrounds Rd, Brooklyn, CT
Website: <https://brooklynfair.org>

Joy Does Not Have to Be Expensive

One of the biggest barriers families face is cost. But some of the most meaningful summer experiences are free.

The Danbury Public Library ([Website: danburylibrary.org](http://danburylibrary.org)) offers summer reading programs, children's activities, and a safe, air-con-

ditioned space during the hottest days. Parks also play an important role.

Candlewood Town Park is in the town of Danbury, and includes playgrounds, picnic tables, benches and a concession stand, in addition to a 600-foot swimming beach.

Candlewood Lake Town Park
Address: 36 Hayestown Rd, Danbury, CT
Website: <https://danbury-ct.gov>

Tarrywile Park, a 722-acre municipal park, is open to all the residents of the Greater Danbury area community. The Park, once an active dairy farm and fruit orchard, is now home to 21 miles of hiking trails, two ponds, a lake, and several picnic areas.

Tarrywile Park
Address: 70 Southern Blvd, Danbury, CT
Website: <https://tarrywile.com>

For many immigrant families, staying close to home is about peace of mind. For many others, it is about making the most of a tighter budget. But in both cases, the goal is the same, to create moments of rest, connection, and joy.

Sources: Connecticut Office of Tourism – <https://ctvisit.com>

Connecticut State Parks – <https://ctparks.com>

Official websites of listed parks, museums, and fairs.

PORTUGUÊS

Um Verão Seguro Perto de Casa: Um Guia Prático para Famílias em Connecticut

Na nossa última edição, fizemos uma pergunta difícil: ainda é seguro para famílias imigrantes viajar de avião?

Para muitos na nossa comunidade, a resposta levou a decisões difíceis. Algumas famílias cancelaram viagens. Outras decidiram não visitar seus entes queridos. E muitas simplesmente decidiram ficar perto de casa neste verão, não porque queriam, mas porque sentiram que precisavam.

Mas isso levanta uma segunda pergunta, uma sobre a qual não falamos o suficiente.

O que acontece quando as famílias param de tirar tempo para descansar?

Para famílias imigrantes, especialmente aquelas enfrentando incerteza, longas jornadas de trabalho e pressão financeira, o lazer muitas vezes é visto como algo extra. Algo opcional. Algo que pode esperar.

“Pela minha experiência como profissional de saúde mental, observei que muitas famílias imigrantes enfrentam altos níveis de estresse durante o verão devido à incerteza, responsabilidades e desafios de adaptação. Por isso, o descanso e o tempo de lazer em família não devem ser vistos como um luxo, mas como uma necessidade fundamental para o bem-estar emocional”, disse Milton Capón Bermeo, psicólogo clínico formado no Equador e co-

fundador da comunidade migrante ABYA YALA.

Bermeo explicou que esses momentos podem ajudar a reduzir o estresse, melhorar o humor e fortalecer os vínculos familiares, especialmente para famílias com redes de apoio limitadas. Ele acrescentou que atividades simples como ir ao parque, fazer um piquenique, caminhar, visitar bibliotecas podem ter um impacto significativo, ajudando as famílias a construir estabilidade, conexão e resiliência.

Mas essa não é apenas uma história de imigrantes.

Em todo Connecticut, muitas famílias, independentemente do status migratório, estão sentindo

a pressão do aumento dos custos. Preços mais altos de gasolina, alimentos e despesas do dia a dia estão tornando viagens e até passeios simples mais difíceis de pagar. Para alguns, ficar perto de casa não é apenas uma questão de segurança, mas também de orçamento.

Mas o descanso não é um luxo. É parte da saúde.

Um relatório da Harvard T.H. Chan School of Public Health e da Robert Wood Johnson Foundation mostrou que atividades simples de lazer, incluindo tempo ao ar livre e brincadeiras livres, podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar emocional em famílias com dificuldades financeiras.

CAPA

Então, se viajar de avião não é a melhor opção neste verão, seja por segurança ou pressão financeira, a pergunta passa a ser: como ainda criamos alegria?

Connecticut oferece algo que muitas famílias ignoram. Você não precisa viajar longe para sentir que está em outro lugar.

A boa notícia é que Connecticut oferece muitas opções seguras, acessíveis e ideais para famílias. De praias e museus a feiras, bibliotecas e parques, as famílias podem aproveitar um verão completo sem sair do estado ou passar por aeroportos.

As Melhores Praias Públicas de Connecticut

Para muitas famílias, as praias são uma das formas mais acessíveis de sentir que estão de férias sem o custo de viajar. Com estacionamento gratuito para residentes de Connecticut, esses locais oferecem experiências para o dia inteiro com pouco ou nenhum custo. Confira algumas das melhores opções no estado:

Hammonasset Beach State Park
Endereço: 1288 Boston Post Rd, Madison, CT 06443
Site: <https://ctparks.com/parks/hammonasset-beach-state-park>

Silver Sands State Park
Endereço: 1 Silver Sands Pkwy, Milford, CT 06460
Site: <https://ctparks.com/parks/silver-sands-state-park>

Rocky Neck State Park
Endereço: 244 W Main St, Niantic, CT 06357
Site: <https://ctparks.com/parks/rocky-neck-state-park>

Melhores Museus para Crianças

Para as crianças, o verão não

é apenas tempo livre. É uma oportunidade de viver experiências que formam memórias. Os museus em Connecticut podem oferecer isso sem exigir viagens longas.

Stepping Stones Museum for Children
Endereço: 303 West Ave, Norwalk, CT 06850
Site: <https://steppingstonesmuseum.org>

Connecticut Science Center
Endereço: 250 Columbus Blvd, Hartford, CT 06103
Site: <https://ctsciencecenter.org>

Kidcity Children's Museum
Endereço: 119 Washington St, Middletown, CT 06457
Site: <https://kidcitymuseum.com>

Para famílias que querem ficar perto de casa, o Danbury Museum and Historical Society oferece uma experiência mais tranquila e reflexiva. Crianças e pais podem explorar a história local juntos, caminhar por edifícios históricos e se conectar com a história da cidade onde vivem.

Esse tipo de visita pode parecer diferente de museus maiores, mas oferece algo igualmente importante, um senso de lugar e pertencimento.

Danbury Museum and Historical Society
Endereço: 43 Main St, Danbury, CT 06810
Site: danburymuseum.org

Parques de Diversão e Entretenimento Familiar

Para famílias que podem gastar um pouco mais, esses destinos oferecem um dia inteiro de entretenimento. Ainda assim, muitas estão planejando com mais cuidado, optando por uma única saída em vez de várias e buscando descontos ou visitas mais curtas.

Lake Compounce
Endereço: 186 Enterprise Dr, Bristol, CT 06010
Site: <https://lakecompounce.com>

Quassy Amusement Park
Endereço: 2132 Middlebury Rd, Middlebury, CT 06762
Site: <https://quassy.com>
Beardsley Zoo
Endereço: 1875 Noble Ave, Bridgeport, CT 06610
Site: <https://beardsleyzoo.org>

A Alegria das Feiras de Verão

Há algo familiar em uma feira. Para muitas famílias imigrantes, as feiras trazem uma sensação de lar. Elas reúnem comida, música, animais e comunidade de uma forma que transcende culturas. Mas também cumprem outro papel, oferecem entretenimento acessível para famílias que talvez não possam viajar longe este ano.

Neste verão, Connecticut oferece várias opções:
North Stonington Agricultural Fair – 9 a 12 de julho
Endereço: 21 Wyassup Rd, North Stonington, CT
Site: <https://nsagfair.org>

Lebanon Country Fair – 24 a 26 de julho
Endereço: 122 Mack Rd, Lebanon, CT
Site: <https://lebanoncountryfair.org>

Wolcott Country Fair – 7 a 9 de agosto
Endereço: 171 Bound Line Rd, Wolcott, CT
Site: <https://wolcottfair.com>

Bridgewater Country Fair – 21 a 23 de agosto
Endereço: 316 Main St S, Bridgewater, CT
Site: <https://bridgewaterfair.org>

Brooklyn Fair – 27 a 30 de agosto
Endereço: 15 Fairgrounds Rd, Brooklyn, CT
Site: <https://brooklynfair.org>

A Alegria Não Precisa Ser Cara

Um dos maiores desafios que as famílias enfrentam é o custo. Mas algumas das experiências mais significativas do verão são gratuitas.

A Danbury Public Library (Site: danburylibrary.org) oferece programas de leitura de verão, atividades para crianças e um espaço seguro com ar-condicionado durante os dias mais quentes.

Os parques também têm um papel importante.

Candlewood Town Park está localizado na cidade de Danbury e inclui áreas de recreação, mesas de piquenique, bancos e um quiosque de alimentos, além de uma praia de 600 pés para banho.

Candlewood Lake Town Park
Endereço: 36 Hayestown Rd, Danbury, CT
Site: <https://danbury-ct.gov>

Tarrywile Park, um parque municipal de 722 acres, está aberto a todos os moradores da comunidade da Grande Danbury. O parque, que já foi uma fazenda leiteira ativa e um pomar, hoje conta com 21 milhas de trilhas, 2 lagoas, um lago e várias áreas para piquenique.

Tarrywile Park
Endereço: 70 Southern Blvd, Danbury, CT
Site: <https://tarrywile.com>

Para muitas famílias imigrantes, ficar perto de casa significa tranquilidade. Para muitas outras, significa aproveitar ao máximo um orçamento mais apertado. Mas em ambos os casos, o objetivo é o mesmo, criar momentos de descanso, conexão e alegria.

ESPAÑOL

Un Verano Seguro Cerca de Casa: Una Guía Práctica para Familias en Connecticut

En nuestra última edición, hicimos una pregunta difícil: ¿sigue siendo seguro para las familias inmigrantes viajar en avión?

Para muchos en nuestra comunidad, la respuesta llevó a decisiones difíciles. Algunas familias

cancelaron viajes. Otras decidieron no visitar a sus seres queridos. Y muchas simplemente decidieron quedarse cerca de casa este verano, no porque quisieran, sino porque sintieron que tenían que hacerlo.

Pero esto plantea una segunda pregunta, una de la que no hablamos

lo suficiente.

¿Qué sucede cuando las familias dejan de tomarse tiempo para descansar?

Para las familias inmigrantes, especialmente aquellas que enfrentan incertidumbre, largas jornadas de trabajo y presión financiera, el

tiempo de ocio a menudo se percibe como algo extra. Algo opcional. Algo que puede esperar.

“Desde mi experiencia como profesional de la salud mental, he observado que muchas familias inmigrantes enfrentan altos niveles de estrés durante el verano debido

CAPA



Para las familias que pueden gastar un poco más, Lake Compounce en Bristol ofrece un día completo de entretenimiento, con atracciones como el Wave Swinge

a la incertidumbre, las responsabilidades y los desafíos de adaptación. Por eso, el descanso y el tiempo de ocio en familia no deben verse como un lujo, sino como una necesidad fundamental para el bienestar emocional”, dijo Milton Capón Bermeo, psicólogo clínico formado en Ecuador y cofundador de la comunidad migrante ABYA YALA.

Bermeo explicó que estos momentos pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer los vínculos familiares, especialmente en familias con sistemas de apoyo limitados. Añadió que actividades sencillas como ir a un parque, hacer un picnic, caminar o visitar bibliotecas pueden tener un impacto significativo, ayudando a las familias a construir estabilidad, conexión y resiliencia.

Pero esta no es solo una historia de inmigrantes.

En todo Connecticut, muchas familias, independientemente de su estatus migratorio, están sintiendo la presión del aumento de los costos. Los precios más altos de la gasolina, los alimentos y los gastos diarios están haciendo que viajar e incluso salir resulte más difícil de costear. Para algunos, quedarse cerca de casa no solo se trata de seguridad, sino también del presupuesto.

Pero el descanso no es un lujo. Es parte de la salud.

Un informe de la Escuela de Salud Pública Harvard T.H. Chan y la Fundación Robert Wood Johnson encontró que actividades simples de ocio, incluyendo tiempo al aire libre y juego no estructurado, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional en familias con dificultades económicas.

Entonces, si volar no es la mejor opción este verano, ya sea por seguridad o por presión económica, la pregunta es: ¿cómo seguimos creando alegría?

Connecticut ofrece algo que muchas familias pasan por alto. No es necesario viajar lejos para sentir que estás en otro lugar.

La buena noticia es que Connecticut ofrece muchas opciones seguras, accesibles y familiares. Desde playas y museos hasta ferias, bibliotecas y parques, las familias pueden disfrutar de un verano completo sin salir del estado ni pasar por aeropuertos.

Las Mejores Playas Públicas de Connecticut

Para muchas familias, las playas son una de las formas más económicas de sentirse de vacaciones sin el costo de viajar. Con estacionamien-

to gratuito para residentes de Connecticut, estos lugares ofrecen experiencias para todo el día con poco o ningún costo. Aquí están algunas de las mejores opciones del estado:

Hammonasset Beach State Park
Dirección: 1288 Boston Post Rd, Madison, CT 06443
Sitio web: <https://ct-parks.com/parks/hammonasset-beach-state-park>

Silver Sands State Park
Dirección: 1 Silver Sands Pkwy, Milford, CT 06460
Sitio web: <https://ctparks.com/parks/silver-sands-state-park>

Rocky Neck State Park
Dirección: 244 W Main St, Niantic, CT 06357
Sitio web: <https://ctparks.com/parks/rocky-neck-state-park>

Los Mejores Museos para Niños

Para los niños, el verano no es solo tiempo libre. Es una oportunidad para vivir experiencias que crean recuerdos. Los museos en Connecticut pueden ofrecer eso sin necesidad de viajar largas distancias.

Stepping Stones Museum for Children
Dirección: 303 West Ave, Norwalk,

CT 06850
Sitio web: <https://steppingstonesmuseum.org>

Connecticut Science Center
Dirección: 250 Columbus Blvd, Hartford, CT 06103
Sitio web: <https://ctsciencecenter.org>

Kidcity Children’s Museum
Dirección: 119 Washington St, Middletown, CT 06457
Sitio web: <https://kidcitymuseum.com>

Para las familias que desean quedarse cerca de casa, el Danbury Museum and Historical Society ofrece una experiencia más tranquila y reflexiva. Niños y padres pueden explorar la historia local juntos, caminar por edificios históricos y conectarse con la historia de la ciudad donde viven.

Este tipo de visita puede sentirse diferente a los museos más grandes, pero ofrece algo igual de importante: un sentido de pertenencia.

Danbury Museum and Historical Society
Dirección: 43 Main St, Danbury, CT 06810
Sitio web: danburymuseum.org

Parques de Diversiones y

ARTÍCULO DE PORTADA

Entretenimiento Familiar

Para las familias que pueden gastar un poco más, estos destinos ofrecen un día completo de entretenimiento. Aun así, muchas están planificando con más cuidado, optando por una sola salida en lugar de varias y buscando descuentos o visitas más cortas.

Lake Compounce

Dirección: 186 Enterprise Dr, Bristol, CT 06010

Sitio web: <https://lakecompounce.com>

Quassy Amusement Park

Dirección: 2132 Middlebury Rd, Middlebury, CT 06762

Sitio web: <https://quassy.com>

Beardsley Zoo

Dirección: 1875 Noble Ave, Bridgeport, CT 06610

Sitio web: <https://beardsleyzoo.org>

La Alegría de las Ferias de Verano

Hay algo especial en una feria.

Para muchas familias inmigrantes, las ferias evocan una sensación de hogar. Reúnen comi-

da, música, animales y comunidad de una manera que trasciende culturas. Pero también cumplen otro propósito: ofrecer entretenimiento accesible para familias que quizá no pueden viajar lejos este año.

Este verano, Connecticut ofrece varias opciones:

North Stonington Agricultural Fair – 9–12 de julio

Dirección: 21 Wyassup Rd, North Stonington, CT

Sitio web: <https://nsagfair.org>

Lebanon Country Fair – 24–26 de julio

Dirección: 122 Mack Rd, Lebanon, CT

Sitio web: <https://lebanoncountry-fair.org>

Wolcott Country Fair – 7–9 de agosto

Dirección: 171 Bound Line Rd, Wolcott, CT

Sitio web: <https://wolcottfair.com>

Bridgewater Country Fair – 21–23 de agosto

Dirección: 316 Main St S, Bridge-

water, CT
Sitio web: <https://bridgewaterfair.org>

Brooklyn Fair – 27–30 de agosto

Dirección: 15 Fairgrounds Rd, Brooklyn, CT

Sitio web: <https://brooklynfair.org>

La Alegría No Tiene que Ser Costosa

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las familias es el costo. Pero algunas de las experiencias de verano más significativas son gratuitas.

La Danbury Public Library (Sitio web: danburylibrary.org) ofrece programas de lectura de verano, actividades para niños y un espacio seguro con aire acondicionado durante los días más calurosos.

Los parques también desempeñan un papel importante.

Candlewood Town Park, ubicado en la ciudad de Danbury, incluye áreas de juegos, mesas de picnic, bancos y un puesto de comida,

además de una playa para nadar de 600 pies.

Candlewood Lake Town Park
Dirección: 36 Hayestown Rd, Danbury, CT

Sitio web: <https://danbury-ct.gov>

Tarrywile Park, un parque municipal de 722 acres, está abierto a todos los residentes de la comunidad del Gran Danbury. El parque, que antes era una granja lechera activa y un huerto de frutas, ahora cuenta con 21 millas de senderos para caminar, dos estanques, un lago y varias áreas para picnic.

Tarrywile Park

Dirección: 70 Southern Blvd, Danbury, CT

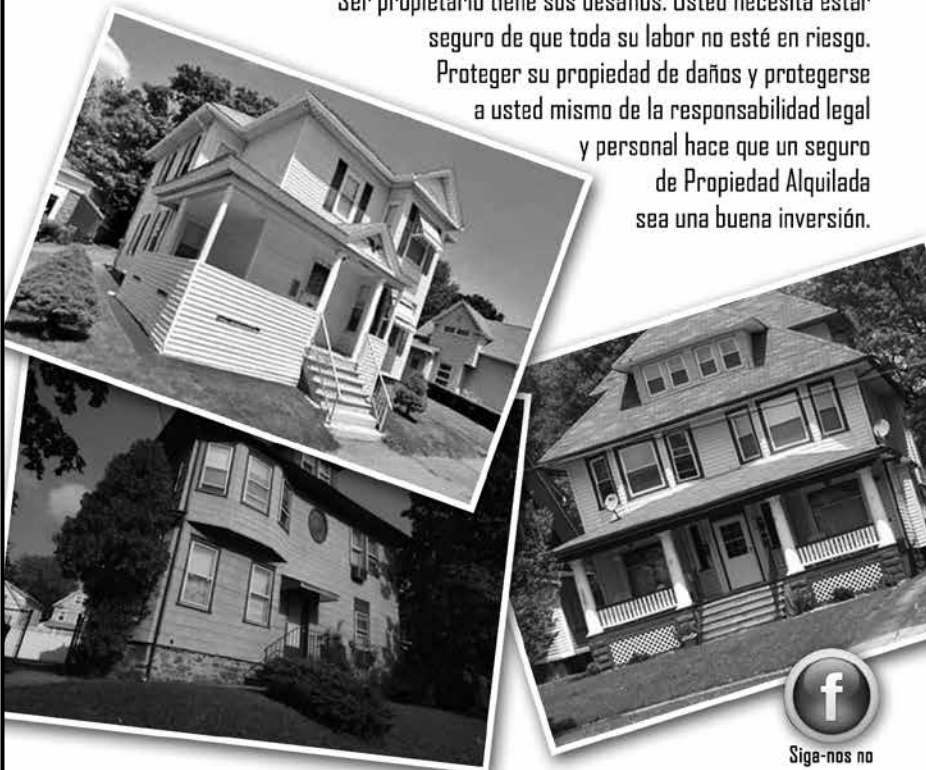
Sitio web: <https://tarrywile.com>

Para muchas familias inmigrantes, quedarse cerca de casa es una forma de encontrar tranquilidad.

Para muchas otras, es una manera de aprovechar mejor un presupuesto más ajustado. Pero en ambos casos, el objetivo es el mismo: crear momentos de descanso, conexión y alegría.

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



HODGE
INSURANCE

Agency, Inc.

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

LLAME: (203) 792-2323

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

TAX COLLECTOR CITY OF DANBURY NOTICE

The first installment of Real Estate, Personal Property, Downtown Tax District, and full-year Motor Vehicle taxes on the Grand List of October 1, 2025, is due and payable July 1, 2026. Payments not received or postmarked on or before August 3, 2026, will be considered delinquent and subject to interest at 1.5% per month (18% per year) from the original due date, with a minimum interest charge of \$2.00.

Payments may be made in person at the Tax Collector's Office, City Hall, 155 Deer Hill Avenue, Danbury, CT 06810, Monday through Wednesday, 7:30 A.M. to 6:00 P.M., and Thursday, 7:30 A.M. to 6:30 P.M. (City Hall closed Friday). Payments may also be mailed to: Tax Collector, P.O. Box 237, Danbury, CT 06813.

If a receipt is desired, please enclose the payment stub and a self-addressed, stamped envelope.

A secure drop box is available for payments outside regular business hours. Payments may also be made at Ives Bank or Union Savings Bank branches located in Danbury.

PLEASE NOTE: *Failure to receive a tax bill does not relieve any taxpayer of the obligation to pay taxes or any delinquent charges that may accrue. A \$20.00 service charge will be applied to all returned checks. Electronic payments can be made online at danbury-ct.gov. For additional information or to request a duplicate bill, please contact the Tax Collector's Office at (203) 797-4541.*

Shawn Dvaz
Tax Collector, City of Danbury

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave: How are Benefits Payments Calculated?

By Jessica Vargas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PORTUGUÊS

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

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

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

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

O trimestre mais recentemente concluído (julho a setembro de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CT PAID LEAVE

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

ESPAÑOL

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

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

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

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

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

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

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

En todos los casos, el monto del beneficio está limitado a 60 veces el salario mínimo estatal.

El límite actualmente es de \$981 por semana, pero cambiará en enero, cuando aumente el salario mínimo en Connecticut.

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

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

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

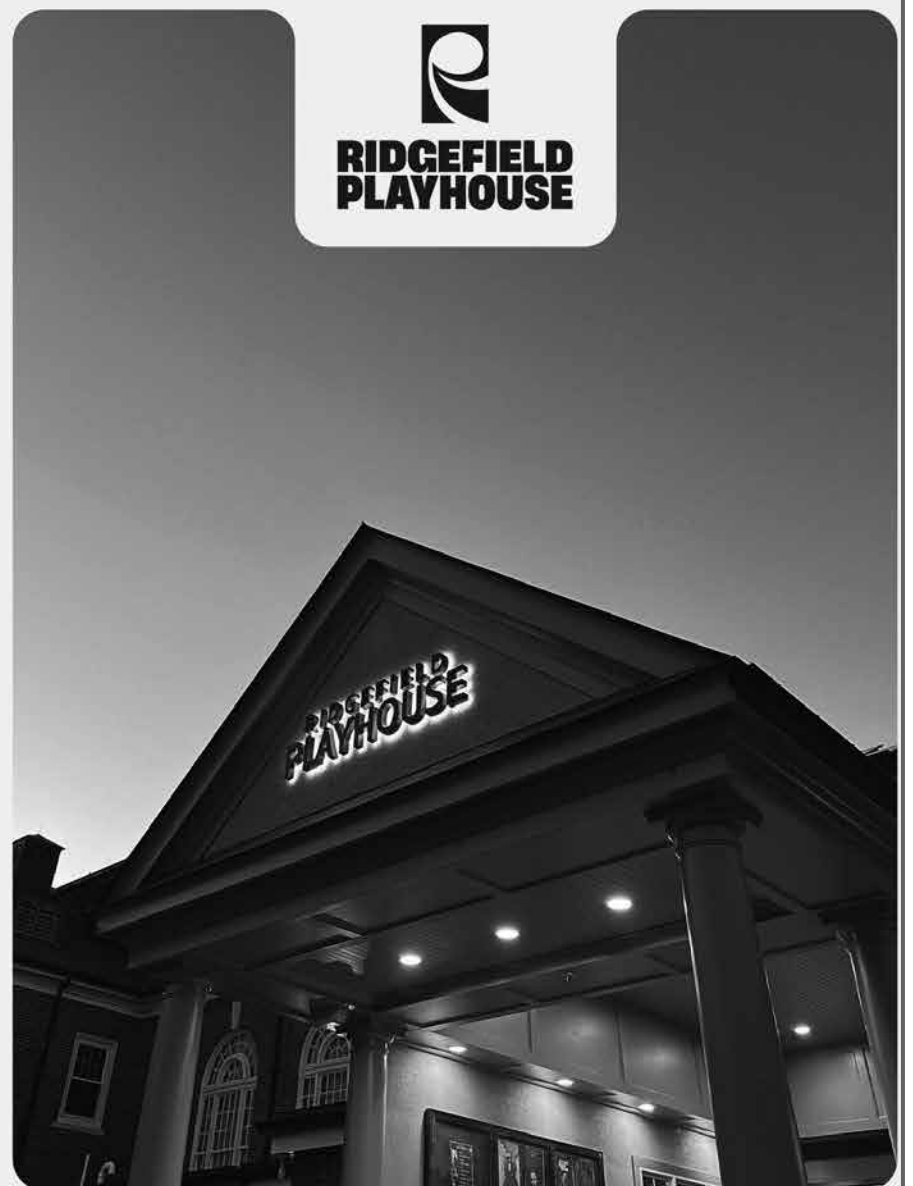
Para más información sobre CT Paid Leave, o para iniciar una solicitud, visite ctpaidleave.org.

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

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



SCORE

Navigating Transformational Leadership in Times of Change for Small Business

Kathryn Hebert | Chairman Community Development | Certified Mentor Score Western CT Chapter

In today's world, many small business owners are navigating constant change—economic shifts, new technologies, and evolving customer needs. For local entrepreneurs, start ups and business leaders, these challenges are real, but so are the opportunities.

This moment calls for transformational leadership, leadership that not only manages change, but turns it into growth.

What Does Leadership Mean Today?

Leadership is more than managing a business. It's about:

- Creating a clear vision for the future
- Building trust within your team and community
- Inspiring others to move forward—even when the path is uncertain

Great leaders don't just give direction—they empower others to succeed.

What Strong Leaders Have in

Common

Across industries and communities, effective leaders share key qualities:

- They inspire and motivate others
- They lead by example
- They create supportive, inclusive environments
- They value relationships and community connections
- They help others grow and succeed
- They adapt to change and stay open to new ideas
- They lead with honesty and integrity

These qualities are especially important in communities where relationships, trust, and resilience are at the heart of business success.

Leading Through Uncertainty

Today's environment can feel unpredictable. That's why leaders must ask:

- Am I open to change and new opportunities?

• Am I holding onto old ways that no longer serve my business?

• How can I better support my team, my customers, and my community?

Practical Leadership Actions for Small Business Owners

In times of uncertainty, strong leadership is built through everyday actions:

- Be present – Show up for your team and your customers
- Lead with empathy – Understand the challenges people face
- Celebrate progress – Even small wins matter
- Build trust – It is your most valuable asset
- Invest in people – Your team is your strength
- Embrace technology – Stay curious and willing to learn
- Give back to the community – Success is stronger when shared
- Set clear goals – Focus creates momentum
- Stay humble and keep learning

• Take smart risks – Growth requires courage

A Message to Our Business Community

Leadership today is not about control, it's about clarity, courage, and connection.

For our local entrepreneurs and small business owners, leadership is also about family, culture, and community impact. Your businesses are not just economic drivers—they are pillars of the community.

When you lead with purpose and passion, you don't just grow a business, you create opportunity for others.

Final Thought

Even in uncertain times, leadership has the power to transform.

Keep asking questions.

Keep showing up.

Keep believing in what's possible.

Because strong leadership doesn't just navigate change—it creates a better future for everyone.

PORTUGUÊS

Navegando a Liderança Transformadora em Tempos de Mudança para Pequenos Negócios

No mundo atual, muitos proprietários de pequenos negócios estão enfrentando mudanças constantes - transformações econômicas, novas tecnologias e necessidades dos clientes em evolução. Para empreendedores locais, startups e líderes empresariais, esses desafios são reais, mas as oportunidades também são.

Este momento exige liderança transformadora - uma liderança que não apenas gerencia mudanças, mas as transforma em crescimento.

O que Significa Liderança Hoje?

Liderança é mais do que administrar um negócio. Trata-se de:

- Criar uma visão clara para o futuro

• Construir confiança dentro da equipe e da comunidade

• Inspirar outras pessoas a seguir em frente - mesmo quando o caminho é incerto

Grandes líderes não apenas dão direção - eles capacitam os outros a terem sucesso.

O que Líderes Fortes Têm em Comum

Em diferentes setores e comunidades, líderes eficazes compartilham qualidades essenciais:

- Inspiram e motivam os outros
- Lideram pelo exemplo
- Criam ambientes acolhedores e inclusivos
- Valorizam relacionamentos e conexões comunitárias
- Ajudam os outros a crescer e

ter sucesso

• Adaptam-se às mudanças e permanecem abertos a novas ideias

• Lideram com honestidade e integridade

Essas qualidades são especialmente importantes em comunidades onde relacionamentos, confiança e resiliência estão no centro do sucesso empresarial.

Liderando em Tempos de Incerteza

O cenário atual pode parecer imprevisível. Por isso, líderes devem se perguntar:

- Estou aberto(a) a mudanças e novas oportunidades?
- Estou preso(a) a práticas antigas que já não servem ao meu negócio?

• Como posso apoiar melhor minha equipe, meus clientes e minha comunidade?

Ações Práticas de Liderança para Pequenos Empresários

Em tempos de incerteza, a liderança forte é construída por meio de ações diárias:

- Esteja presente - Apoie sua equipe e seus clientes
- Lidere com empatia - Compreenda os desafios das pessoas
- Celebre o progresso - Mesmo pequenas conquistas importam
- Construa confiança - É seu ativo mais valioso
- Invista nas pessoas - Sua equipe é sua força
- Adote a tecnologia - Mantenha-se curioso(a) e disposto(a) a aprender

SCORE

- Contribua com a comunidade - O sucesso é mais forte quando compartilhado
- Defina metas claras - O foco gera progresso
- Mantenha-se humilde e continue aprendendo
- Assuma riscos inteligentes - O crescimento exige coragem

Uma Mensagem para Nossa Comunidade Empresarial

A liderança hoje não se trata de controle - trata-se de clareza, coragem e conexão. Para nossos empreendedores locais e proprietários de pequenos negócios, liderança também envolve família, cultura e impacto comunitário. Seus

negócios não são apenas motores econômicos - são pilares da comunidade. Quando você lidera com propósito e paixão, não apenas faz seu negócio crescer - você cria oportunidades para outras pessoas.

Reflexão Final

Mesmo em tempos incertos, a

liderança tem o poder de transformar. Continue fazendo perguntas. Continue presente. Continue acreditando no que é possível.

Porque a liderança forte não apenas enfrenta mudanças - ela cria um futuro melhor para todos.

ESPAÑOL

Navegando el Liderazgo Transformador en Tiempos de Cambio para Pequeños Negocios



En el mundo actual, muchos propietarios de pequeños negocios enfrentan cambios constantes, transformaciones económicas, nuevas tecnologías y necesidades de los clientes en evolución. Para emprendedores locales, startups y líderes empresariales, estos desafíos son reales, pero también lo son las oportunidades.

Este momento exige liderazgo transformador, un liderazgo que no solo gestiona el cambio, sino que lo convierte en crecimiento.

¿Qué Significa el Liderazgo Hoy?

El liderazgo es más que administrar un negocio. Se trata de:

- Crear una visión clara para el futuro
 - Construir confianza dentro del equipo y la comunidad
 - Inspirar a otros a avanzar, incluso cuando el camino es incierto
- Los grandes líderes no solo dan dirección, empoderan a otros para tener éxito.

Lo Que Tienen en Común los Líderes Fuertes

A través de distintos sectores y comunidades, los líderes efectivos comparten cualidades clave:

- Inspiran y motivan a otros
- Lideran con el ejemplo
- Crean entornos de apoyo e inclusivos
- Valoran las relaciones y las conexiones comunitarias
- Ayudan a otros a crecer y tener éxito
- Se adaptan al cambio y se mantienen abiertos a nuevas ideas
- Lideran con honestidad e integridad

Estas cualidades son especialmente importantes en comunidades donde las relaciones, la confianza y la resiliencia son la base del éxito empresarial.

Liderando en Tiempos de Incertidumbre

El entorno actual puede sentirse impredecible. Por eso, los líderes deben preguntarse:

- ¿Estoy abierto(a) al cambio y a nuevas oportunidades?
- ¿Estoy aferrado(a) a prácticas antiguas que ya no sirven a mi

negocio?

- ¿Cómo puedo apoyar mejor a mi equipo, mis clientes y mi comunidad?

Acciones Prácticas de Liderazgo para Pequeños Empresarios

En tiempos de incertidumbre, el liderazgo sólido se construye a través de acciones diarias:

- Esté presente, apoye a su equipo y a sus clientes
- Lídere con empatía, comprenda los desafíos de las personas
- Celebre el progreso, incluso los pequeños logros cuentan
- Construya confianza, es su activo más valioso
- Invierta en las personas, su equipo es su fortaleza
- Adopte la tecnología, manténgase curioso(a) y dispuesto(a) a aprender
- Contribuya a la comunidad, el éxito es más fuerte cuando se comparte
- Establezca metas claras, el enfoque genera impulso
- Manténgase humilde y continúe aprendiendo

- Tome riesgos inteligentes, el crecimiento requiere valentía

Un Mensaje para Nuestra Comunidad Empresarial

El liderazgo hoy no se trata de control, se trata de claridad, valentía y conexión.

Para nuestros emprendedores locales y propietarios de pequeños negocios, el liderazgo también implica familia, cultura e impacto comunitario. Sus negocios no son solo motores económicos, son pilares de la comunidad.

Cuando usted lidera con propósito y pasión, no solo hace crecer su negocio, crea oportunidades para otros.

Reflexión Final

Incluso en tiempos inciertos, el liderazgo tiene el poder de transformar.

Siga haciendo preguntas. Siga presente. Siga creyendo en lo que es posible.

Porque el liderazgo sólido no solo enfrenta el cambio, crea un futuro mejor para todos.

NEWS

Danbury at the Center of Immigrant Justice Efforts

By Tribuna Staff



Danbury is once again stepping into a leading role in Connecticut’s immigrant rights movement, as local advocates prepare to launch a new campaign focused on protecting families and strengthening community trust.

On Saturday, May 9 at 9 a.m., Danbury Unites for Immigrants (DUFI) will kick off its “Families Belong Together” canvassing campaign with a press conference at Kennedy Park, at the intersection of Main Street and Kennedy Avenue.

The campaign will bring volunteers into neighborhoods across the city every other Saturday through mid-September. Organizers say the goal is simple but urgent, to make sure immigrant families feel informed, supported, and safe.

“I’m canvassing because my neighbors deserve to know their rights and feel safe in their own

city,” one volunteer said. “When we share resources with each other, we all become stronger.”

A Grassroots Approach

The campaign is designed as a grassroots effort, centered on direct conversations between neighbors. Volunteers will go door to door, speaking with residents, distributing immigrant rights information, and sharing DUFI’s toll-free helpline (475) 237-7351.

The helpline allows residents in the Greater Danbury area to report immigration enforcement activity or request support.

Juan Fonseca, an organizer with DUFI, said the effort reflects the strength of the local community.

“Danbury has become the epicenter of immigrant justice in Connecticut,” Fonseca said. “This campaign is about neighbors protecting neighbors, building trust, and show-

ing that our community will stand united.”

He added, “Solo el pueblo salva al pueblo, only the people can save the people.”

The initiative follows a similar canvassing effort last fall, when dozens of volunteers reached thousands of homes over nine weeks. Organizers say that effort continues to have an impact, with regular calls coming into the helpline from residents seeking support or reporting concerns.

Advocates say this kind of outreach is especially important during the spring and summer months, when immigration enforcement activity has historically increased in the area.

By maintaining a consistent presence in neighborhoods, organizers hope to ensure families are not left to navigate these challenges

alone.

The campaign is supported by a wide network of organizations across Connecticut, including the American Civil Liberties Union, Stamford Norwalk Unites for Immigrants, Unidad Latina en Acción, and the Working Families Party, along with several local advocacy groups.

Organizers say this collaboration reflects a shared commitment to protecting immigrant families and strengthening community connections.

The kickoff event is expected to bring together community leaders, families, and volunteers from across the state.

As the campaign moves forward, its focus remains on building trust and ensuring that residents have access to the information and support they need.

PORTUGUÊS

Danbury no Centro dos Esforços pela Justiça Imigrante

Danbury está mais uma vez assumindo um papel de liderança no movimento

pelos direitos dos imigrantes em Connecticut, enquanto defensores locais se preparam para lançar uma

nova campanha focada em proteger famílias e fortalecer a confiança da comunidade.

No sábado, 9 de maio, às 9h, o Danbury Unites for Immigrants (DUFI) dará início à campanha de

NOTÍCIAS

visitas comunitárias “Families Belong Together” com uma coletiva de imprensa no Kennedy Park, na interseção da Main Street com a Kennedy Avenue.

A campanha levará voluntários aos bairros de toda a cidade a cada dois sábados até meados de setembro. Segundo os organizadores, o objetivo é simples, mas urgente: garantir que as famílias imigrantes se sintam informadas, apoiadas e seguras.

“Estou participando da campanha porque meus vizinhos merecem conhecer seus direitos e se sentir seguros em sua própria cidade”, disse um voluntário. “Quando compartilhamos recursos uns com os outros, todos nos fortalecemos.”

A campanha foi estruturada como uma iniciativa de base comunitária, centrada em conversas

diretas entre vizinhos. Voluntários irão de porta em porta, conversando com residentes, distribuindo informações sobre direitos dos imigrantes e divulgando a linha direta gratuita do DUFI, (475) 237-7351.

A linha direta permite que residentes da região da Grande Danbury relatem atividades de fiscalização imigratória ou solicitem apoio.

Juan Fonseca, organizador do DUFI, afirmou que a iniciativa reflète a força da comunidade local.

“Danbury se tornou o epicentro da justiça imigrante em Connecticut”, disse Fonseca. “Esta campanha é sobre vizinhos protegendo vizinhos, construindo confiança e mostrando que nossa comunidade permanecerá unida.”

Ele acrescentou: “Solo el pueblo salva al pueblo, só o povo pode salvar o povo.”

A iniciativa segue uma ação semelhante realizada no outono passado, quando dezenas de voluntários visitaram milhares de residências ao longo de nove semanas. Segundo os organizadores, esse esforço continua gerando impacto, com chamadas frequentes sendo recebidas na linha direta de residentes em busca de apoio ou relatando preocupações.

Defensores afirmam que esse tipo de mobilização é especialmente importante durante a primavera e o verão, quando a atividade de fiscalização imigratória historicamente aumenta na região.

Ao manter uma presença constante nos bairros, os organizadores esperam garantir que as famílias não precisem enfrentar esses desafios sozinhas. A campanha conta com o apoio de uma ampla rede de organizações em Connecticut, incluindo

a American Civil Liberties Union, Stamford Norwalk Unites for Immigrants, Unidad Latina en Acción e o Working Families Party, além de diversos grupos locais de defesa.

Os organizadores afirmam que essa colaboração reflète um compromisso compartilhado de proteger famílias imigrantes e fortalecer os laços comunitários.

O evento de lançamento deve reunir líderes comunitários, famílias e voluntários de todo o estado. À medida que a campanha avança, o foco permanece na construção de confiança e na garantia de que os residentes tenham acesso às informações e ao apoio de que precisam.

Em sua essência, o esforço trata de conexão - vizinhos cuidando uns dos outros e construindo, juntos, uma comunidade mais forte e bem informada.

ESPAÑOL

Danbury en el Centro de los Esfuerzos por la Justicia para Inmigrantes

Danbury vuelve a asumir un papel de liderazgo en el movimiento por los derechos de los inmigrantes en Connecticut, mientras defensores locales se preparan para lanzar una nueva campaña enfocada en proteger a las familias y fortalecer la confianza comunitaria.

El sábado 9 de mayo a las 9:00 a.m., Danbury Unites for Immigrants (DUFI) dará inicio a su campaña de alcance comunitario “Families Belong Together” con una conferencia de prensa en Kennedy Park, en la intersección de Main Street y Kennedy Avenue.

La campaña llevará voluntarios a los vecindarios de toda la ciudad cada dos sábados hasta mediados de septiembre. Según los organizadores, el objetivo es simple pero urgente: asegurar que las familias inmigrantes se sientan informadas, apoyadas y seguras.

“Estoy participando en esta campaña porque mis vecinos merecen conocer sus derechos y sentirse seguros en su propia ciudad”, dijo un voluntario. “Cuando compartimos recursos entre nosotros, todos nos fortalecemos.”

La campaña está diseñada como un esfuerzo de base comunitaria,

La campaña está diseñada como un esfuerzo de base comunitaria, centrado en conversaciones directas entre vecinos. Los voluntarios irán de puerta en puerta, conversando con los residentes, distribuyendo información sobre los derechos de los inmigrantes y compartiendo la línea directa gratuita de DUFI, (475) 237-7351.

centrado en conversaciones directas entre vecinos.

Los voluntarios irán de puerta en puerta, conversando con los residentes, distribuyendo información sobre los derechos de los inmigrantes y compartiendo la línea directa gratuita de DUFI, (475) 237-7351.

La línea directa permite que los residentes del área del Gran Danbury reporten actividades de control migratorio o soliciten apoyo.

Juan Fonseca, organizador de DUFI, señaló que el esfuerzo refleja la fortaleza de la comunidad local.

“Danbury se ha convertido en el epicentro de la justicia para inmigrantes en Connecticut”, dijo Fonseca.

“Esta campaña trata de vecinos protegiendo a vecinos, construy-

endo confianza y demostrando que nuestra comunidad permanecerá unida.”

Añadió: “Solo el pueblo salva al pueblo, only the people can save the people.”

La iniciativa sigue a un esfuerzo similar realizado el otoño pasado, cuando decenas de voluntarios visitaron miles de hogares durante nueve semanas.

Los organizadores señalan que ese trabajo continúa teniendo impacto, con llamadas frecuentes a la línea directa de residentes que buscan apoyo o reportan preocupaciones.

Los defensores indican que este tipo de alcance es especialmente importante durante la primavera y el verano, cuando la actividad de control migratorio históricamente

aumenta en la zona.

Al mantener una presencia constante en los vecindarios, los organizadores esperan asegurar que las familias no tengan que enfrentar estos desafíos solas.

La campaña cuenta con el apoyo de una amplia red de organizaciones en Connecticut, incluyendo la American Civil Liberties Union, Stamford Norwalk Unites for Immigrants, Unidad Latina en Acción y el Working Families Party, junto con varios grupos locales de defensa.

Los organizadores señalan que esta colaboración refleja un compromiso compartido de proteger a las familias inmigrantes y fortalecer los lazos comunitarios.

Se espera que el evento de lanzamiento reúna a líderes comunitarios, familias y voluntarios de todo el estado.

A medida que la campaña avanza, su enfoque sigue siendo construir confianza y garantizar que los residentes tengan acceso a la información y el apoyo que necesitan.

En esencia, este esfuerzo trata de la conexión: vecinos cuidando unos de otros y construyendo juntos una comunidad más fuerte y mejor informada.

NEWS

Day of Danbury Cultural Festival & Charity Night to Celebrate City's Diversity

By Tribuna Staff

A new citywide celebration will bring together culture, community, and philanthropy this summer, as the inaugural Day of Danbury Cultural Festival & Charity Night takes place on June 27–28 at the Danbury Green and The Palace Theater.

Organized by Living Traditions Foundation Inc., with support from the Danbury Cultural Commission, Danbury Cultural Alliance, and CityCenter Danbury, the two-day event invites residents and visitors to experience the city's rich multicultural identity through music, food, art, and shared experiences. Admission to the outdoor festival is free of charge and open to the public.

The Danbury Green will serve as the heart of the celebration, with programming scheduled for Saturday, June 27, from 11 a.m. to 9 p.m., and Sunday, June 28, from noon to 8 p.m.

Attendees can expect live performances, diverse food vendors, artisan goods, family-friendly activities, and interactive programming re-

flecting the cultures that shape Danbury.

On Saturday evening, June 27, the celebration continues indoors at The Palace Theater with a ticketed Charity Night from 6:30 p.m. to 10 p.m.

The theater has a capacity of approximately 400 guests and will feature a red-carpet arrival, VIP reception, live performances, and the exclusive premiere of a documentary highlighting Danbury's cultural richness and community stories.

"Danbury is one of the most culturally vibrant cities in Connecticut, and Day of Danbury is our way of putting that richness on full display," said Alex Vintimilla, festival organizer and Danbury resident. "We invite local businesses and leaders to join us in turning that pride into real, lasting impact."

Beyond celebration, the event aims to generate meaningful support for local nonprofit organizations.

Organizers are seeking community and corporate sponsors at mul-

tiple levels, from \$500 to \$30,000, with a fundraising goal of \$90,000.

Sponsorship opportunities offer brand visibility, community engagement, VIP access, and the chance to support two days of free public programming.

All net proceeds from the Charity Night will benefit three organizations serving the Danbury community.

The New American Dream Foundation, a 501(c)(3) nonprofit, supports immigrant and first-generation families across generations by expanding access to education, health services, and civic engagement. Funds raised directly support the Senior Hot Meal Program, which delivers meals and companionship to more than 650 seniors in Danbury's tax-credit housing communities, providing nourishment, connection, and dignity.

The Center for Empowerment & Education, a 501(c)(3) nonprofit, provides counseling, advocacy, crisis intervention, and emergency

shelter to individuals affected by violence and trauma, offering free and confidential services, a 24/7 hotline, and prevention education to support safety, healing, and long-term stability.

Living Traditions Foundation Inc., the event's organizer, is dedicated to preserving cultural heritage through the arts, storytelling, and community programming, while also supporting first-time entrepreneurs in hospitality, music, sports, and the arts.

Based in Danbury, Living Traditions Foundation Inc., a 501(c)(3) nonprofit, is producing the festival, overseeing creative direction, programming, and vendor selection.

Community members, families, and visitors are encouraged to attend and take part in a weekend designed to celebrate culture, connection, and community impact in the heart of Danbury.

For more information about the event, please contact Pedro Pereira at 203-456-4787.

PORTUGUÊS

Day of Danbury Cultural Festival & Charity Night Celebra a Diversidade da Cidade

Uma nova celebração em toda a cidade reunirá cultura, comunidade e filantropia neste verão com a realização do inaugural Day of Danbury Cultural Festival & Charity Night, nos dias 27 e 28 de junho, no Danbury Green e no The Palace Theater.

Organizado pela Living Traditions Foundation Inc., com apoio da Danbury Cultural Commission, Danbury Cultural Alliance e CityCenter Danbury, o evento de dois dias convida residentes e visitantes a vivenciarem a rica identidade multicultural da cidade por meio de música, gastronomia, arte e experiências compartilhadas.

A entrada para o festival ao ar livre é gratuita e aberta ao público.

O Danbury Green será o centro da celebração, com programação no

sábado, 27 de junho, das 11h às 21h, e no domingo, 28 de junho, das 12h às 20h. O público poderá aproveitar apresentações ao vivo, uma variedade de fornecedores de alimentos, produtos artesanais, atividades para toda a família e programação interativa que reflete as diversas culturas que formam Danbury.

Na noite de sábado, 27 de junho, a programação continua no The Palace Theater com a Charity Night, um evento com ingresso pago, das 18h30 às 22h. O teatro tem capacidade para cerca de 400 convidados e contará com chegada no tapete vermelho, recepção VIP, apresentações ao vivo e a estreia exclusiva de um documentário que destaca a riqueza cultural e as histórias da comunidade de Danbury.

"Danbury é uma das cidades

culturalmente mais vibrantes de Connecticut, e o Day of Danbury é a nossa forma de colocar toda essa riqueza em evidência", disse Alex Vintimilla, organizador do festival e residente de Danbury.

"Convidamos empresas e líderes locais a se juntarem a nós para transformar esse orgulho em um impacto real e duradouro."

Além da celebração cultural, o evento busca gerar apoio significativo para organizações sem fins lucrativos locais.

Os organizadores estão buscando patrocinadores comunitários e corporativos em diferentes níveis, de US\$ 500 a US\$ 30.000, com a meta de arrecadar US\$ 90.000.

As oportunidades de patrocínio oferecem visibilidade de marca, engajamento com a comunidade,

acesso VIP e a chance de apoiar dois dias de programação gratuita.

Todo o valor líquido arrecadado com a Charity Night beneficiará três organizações que atendem a comunidade de Danbury.

A The New American Dream Foundation, uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3), apoia famílias imigrantes e de primeira geração ao expandir o acesso à educação, serviços de saúde e engajamento cívico.

Os recursos arrecadados apoiam diretamente o Senior Hot Meal Program, que oferece refeições e companhia a mais de 650 idosos em comunidades de habitação com crédito fiscal em Danbury, proporcionando nutrição, conexão e dignidade.

O Center for Empowerment & Education, uma organização sem

NOTÍCIAS

fins lucrativos 501(c)(3), ofrece asesoramiento, defensa, intervención en crisis e abrigo de emergencia para individuos afectados por violencia e trauma, con servicios gratuitos e confidenciales, una línea directa 24 horas e programas de prevención voltados a seguridad, recuperación e estabilidad a largo

plazo.

A Living Traditions Foundation Inc., organizadora del evento, dedica-se a preservación del patrimonio cultural por medio de las artes, la narrativa e de programas comunitarios, además de apoyar emprendedores iniciantes en áreas de hospitalidad, música, deportes e artes.

Com sede em Danbury, a Living Traditions Foundation Inc., uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3), é responsável pela produção do festival, incluindo direção criativa, programação e seleção de fornecedores.

Membros da comunidade, famílias e visitantes são convidados a

participar de um fim de semana dedicado a celebrar cultura, conexão e impacto comunitário no coração de Danbury.

Para mais informações sobre o evento, entre em contato com Pedro Pereira pelo telefone 203-456-4787.

ESPAÑOL

Day of Danbury Cultural Festival & Charity Night Celebra la Diversidad de la Ciudad

Una nueva celebración a nivel de toda la ciudad reunirá cultura, comunidad y filantropía este verano con la realización del inaugural Day of Danbury Cultural Festival & Charity Night, los días 27 y 28 de junio, en el Danbury Green y el The Palace Theater.

Organizado por Living Traditions Foundation Inc., con el apoyo de la Danbury Cultural Commission, Danbury Cultural Alliance y CityCenter Danbury, el evento de dos días invita a residentes y visitantes a experimentar la rica identidad multicultural de la ciudad a través de música, gastronomía, arte y experiencias compartidas. La entrada al festival al aire libre es gratuita y abierta al público.

El Danbury Green será el corazón de la celebración, con programación el sábado 27 de junio de 11:00 a.m. a 9:00 p.m., y el domingo 28 de junio de 12:00 p.m. a 8:00 p.m.

Los asistentes podrán disfrutar de presentaciones en vivo, una variedad de vendedores de comida, productos artesanales, actividades familiares y programación interactiva que refleja las diversas culturas que conforman Danbury.

La noche del sábado 27 de junio, la celebración continúa en el The Palace Theater con la Charity Night, un evento con entradas pagadas, de 6:30 p.m. a 10:00 p.m.

El teatro tiene capacidad para aproximadamente 400 invitados y contará con llegada por alfombra roja, recepción VIP, presentaciones en vivo y el estreno exclusivo de un documental que destaca la riqueza cultural y las historias de la comunidad de Danbury.

“Danbury es una de las ciudades

más culturalmente vibrantes de Connecticut, y Day of Danbury es nuestra forma de poner esa riqueza en exhibición”, dijo Alex Vintimilla, organizador del festival y residente de Danbury. “Invitamos a empresas y líderes locales a unirse a nosotros para transformar ese orgullo en un impacto real y duradero.”

Además de la celebración cultural, el evento busca generar apoyo significativo para organizaciones sin fines de lucro locales.

Los organizadores están buscando patrocinadores comunitarios y corporativos en diferentes niveles, desde \$500 hasta \$30.000, con una meta de recaudación de \$90.000.

Las oportunidades de patrocinio ofrecen visibilidad de marca, participación comunitaria, acceso VIP y la oportunidad de apoyar dos días de programación gratuita.

Todos los ingresos netos de la Charity Night beneficiarán a tres organizaciones que sirven a la comunidad de Danbury.

La The New American Dream Foundation, una organización sin fines de lucro 501(c)(3), apoya a familias inmigrantes y de primera generación al ampliar el acceso a la educación, servicios de salud y participación cívica.

Los fondos recaudados apoyan directamente el Senior Hot Meal Program, que ofrece comidas y compañía a más de 650 adultos mayores en comunidades de vivienda con crédito fiscal en Danbury, proporcionando nutrición, conexión y dignidad.

El Center for Empowerment & Education, una organización sin fines de lucro 501(c)(3), brinda asesoramiento, defensa, intervención en crisis y refugio de emergencia

a personas afectadas por violencia y trauma, ofreciendo servicios gratuitos y confidenciales, una línea directa disponible las 24 horas y programas de prevención enfocados en la seguridad, la recuperación y la estabilidad a largo plazo.

Living Traditions Foundation Inc., organizadora del evento, se dedica a preservar el patrimonio cultural a través de las artes, la narración y la programación comunitaria, además de apoyar a emprendedores en etapas iniciales en hospitalidad, música, deportes y artes.

Con sede en Danbury, Living Traditions Foundation Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3), produce el festival, supervisando la dirección creativa, la programación y la selección de proveedores.

Se invita a miembros de la comunidad, familias y visitantes a participar en un fin de semana diseñado para celebrar la cultura, la conexión y el impacto comunitario en el corazón de Danbury.

Para más información, comuníquese con Pedro Pereira al 203-456-4787.

AGENDA

CityCenter Danbury’s “Downtown Chow Down” Returns Tastier Than Ever!

By Tribuna Staff

Get ready to turn your lunch break into the highlight of your week! CityCenter Danbury is thrilled to welcome back its crowd-favorite lunchtime series, Downtown Chow Down, in partnership with the City of Danbury.

Every Wednesday, Main Street comes alive with flavor, music, and community spirit—transforming downtown into a vibrant open-air dining destination. Whether you’re

stepping out with coworkers, meeting friends, or bringing the family, it’s the perfect midweek escape filled with incredible food, live entertainment, and a lively atmosphere.

Save the dates! Downtown Chow Down runs every Wednesday from May 6 through June 24, from 11:30 AM to 1:30 PM, right on Main Street (256 Main Street, Danbury).

Come hungry and explore a rotating lineup of some of the re-

gion’s most loved food trucks. From smoky BBQ and fresh seafood to global flavors and crispy comfort favorites, there’s something new and exciting waiting for you each week. Featured Food Trucks Include:

Dish It Right Here • Twins BBQ • El Taco Loco • The Coop • Army’s Empanadas & More • Greek Style Grill • Nomad Bites • Brazilian BBQ Boys • Cousins Maine Lobster
Live Music By:

Enjoy the sounds of talented local artists, including Don Lowe, Scott Peratti, Johnny Chapman, Jade, Liz Azud, and the Red Dirt Girls. Make it your new Wednesday tradition—step outside, soak in the energy of downtown, and treat yourself to great food and great company. For more information, visit: [Downtown Chow-Down 2026 citycenterdanbury.com/series/downtown-chow-down-2/](https://citycenterdanbury.com/series/downtown-chow-down-2/)

PORTUGUÊS

“Downtown Chow Down” do CityCenter Danbury Retorna Mais Saboroso do que Nunca!

Prepare-se para transformar seu horário de almoço no melhor momento da sua semana! O CityCenter Danbury tem o prazer de trazer de volta sua popular série de almoço, Downtown Chow Down, em parceria com a Cidade de Danbury.

Todas as quartas-feiras, a Main Street ganha vida com sabores, música e espírito comunitário — transformando o centro da cidade em um destino gastronômico ao ar

livre cheio de energia. Seja para sair com colegas de trabalho, encontrar amigos ou levar a família, é a pausa perfeita no meio da semana, repleta de comida incrível, entretenimento ao vivo e um ambiente animado.

Anote as datas! O Downtown Chow Down acontece todas as quartas-feiras, de 6 de maio a 24 de junho, das 11h30 às 13h30, na Main Street (256 Main Street, Danbury).

Venha com fome e explore uma programação rotativa de alguns dos

food trucks mais queridos da região. De churrasco defumado e frutos do mar frescos a sabores internacionais e clássicos crocantes, sempre há algo novo e irresistível esperando por você a cada semana.

Food Trucks Participantes Incluem:

Dish It Right Here • Twins BBQ • El Taco Loco • The Coop • Army’s Empanadas & More • Greek Style Grill • Nomad Bites • Brazilian BBQ Boys • Cousins Maine Lobster

Música Ao Vivo Com:

Aproveite o som de talentosos artistas locais, incluindo Don Lowe, Scott Peratti, Johnny Chapman, Jade, Liz Azud e Red Dirt Girls.

Transforme isso em sua nova tradição de quarta-feira — saia, aproveite a energia do centro da cidade e presenteie-se com ótima comida e excelente companhia.

Para mais informações, visite: <https://citycenterdanbury.com/series/downtown-chow-down-2/>

ESPAÑOL

“Downtown Chow Down” de CityCenter Danbury Regresa Más Sabroso que Nunca!

Prepárese para convertir su hora de almuerzo en el mejor momento de su semana! CityCenter Danbury se complace en dar la bienvenida nuevamente a su popular serie de almuerzos, Downtown Chow Down, en colaboración con la Ciudad de Danbury.

Cada miércoles, Main Street cobra vida con sabores, música y espíritu comunitario, transformando el centro en un animado destino gastronómico al aire libre. Ya sea

que salga con compañeros de trabajo, se reúna con amigos o lleve a la familia, es la escapada perfecta a mitad de semana, llena de comida increíble, entretenimiento en vivo y un ambiente vibrante.

¡Guarde las fechas! Downtown Chow Down se llevará a cabo todos los miércoles, del 6 de mayo al 24 de junio, de 11:30 a.m. a 1:30 p.m., en Main Street (256 Main Street, Danbury).

Venga con apetito y explore una

programación rotativa de algunos de los food trucks más populares de la región. Desde BBQ ahumado y mariscos frescos hasta sabores internacionales y clásicos crujientes, siempre hay algo nuevo y delicioso esperándolo cada semana.

Food Trucks Participantes Incluyen:

Dish It Right Here • Twins BBQ • El Taco Loco • The Coop • Army’s Empanadas & More • Greek Style Grill • Nomad Bites • Brazilian

BBQ Boys • Cousins Maine Lobster
Música En Vivo Con:

Disfrute del talento de artistas locales, incluidos Don Lowe, Scott Peratti, Johnny Chapman, Jade, Liz Azud y Red Dirt Girls. Conviértalo en su nueva tradición de los miércoles — salga, disfrute de la energía del centro de la ciudad y consiéntase con excelente comida y gran compañía. Para más información, visite: <https://citycenterdanbury.com/series/downtown-chow-down-2/>

AGENDA

Sergio Mendes Band Comes to Ridgefield Playhouse - \$36 Tickets All In

By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RPH

On Wednesday, June 17, 2026 - The iconic sound of Sergio Mendes returns to the stage to Celebrate 60 Years of Brasil '66 and the Joyful Legacy of Brazilian Music. Gracinha Leporace leads The Sergio Mendes Band in a spirited celebration of his life, joy, and musical legacy. Marking sixty years since the worldwide debut of Brasil '66, this revitalized ensemble continues Mendes' lifelong mission of sharing the vibrant rhythms and infectious soul of Brazilian music with audiences around the world.

"Carrying Sergio's music forward is both an honor and a responsibility," said Gracinha Leporace.

"This band embodies his spirit, joy, and deep love for Brazilian music. Sergio cherished every single member of this extraordinary ensemble, and we're proud to continue what he started." With a sound that blends timeless Brazilian grooves with fresh arrangements and uplifting energy, The Sergio Mendes Band brings a renewed sense of celebration to every performance. Each note pays tribute to Mendes' remarkable influence — a career that helped shape the global appreciation of Bossa Nova, Samba, and the unmistakable warmth of Brazilian culture. *Get tickets at ridgefieldplayhouse.org.*



PORTUGUÊS

Banda de Sergio Mendes Chega Ao Ridgefield Playhouse – Ingressos Por US\$ 36

Na quarta-feira, 17 de junho de 2026 — O som icônico de Sergio Mendes retorna ao palco para celebrar os 60 anos do Brasil '66 e o legado alegre da música brasileira. Gracinha Leporace lidera a Banda de Sergio Mendes em uma celebração vibrante de sua vida, alegria e legado musical. Marcando seis décadas desde a estreia mundial do Brasil '66, este conjun-

to revitalizado dá continuidade à missão de toda a vida de Mendes de compartilhar os ritmos vibrantes e a alma contagiante da música brasileira com públicos ao redor do mundo. "Levar adiante a música de Sergio é ao mesmo tempo uma honra e uma responsabilidade", disse Gracinha Leporace. "Esta banda incorpora seu espírito, sua alegria e seu profundo amor pela música brasileira.

Sergio valorizava cada integrante deste conjunto extraordinário, e temos orgulho de continuar o que ele começou."

Com um som que combina grooves brasileiros atemporais com novos arranjos e uma energia contagiante, a Banda de Sergio Mendes traz um renovado senso de celebração a cada apresentação. Cada nota presta homenagem à notável

influência de Mendes — uma carreira que ajudou a moldar a apreciação global da Bossa Nova, do Samba e do calor inconfundível da cultura brasileira.

Dando continuidade ao legado, a Banda de Sergio Mendes convida fãs de longa data e novos ouvintes a vivenciar os sons que marcaram gerações. *Garanta seus ingressos em ridgefieldplayhouse.org.*

ESPAÑOL

La Banda de Sergio Mendes Llega al Ridgefield Playhouse – Entradas de \$36

El miércoles 17 de junio de 2026 — El sonido icónico de Sergio Mendes regresa al escenario para celebrar los 60 años de Brasil '66 y el legado alegre de la música brasileña. Gracinha Leporace lidera la Banda de Sergio Mendes en una vibrante celebración de su vida, alegría y legado musical. Marcando seis décadas desde el debut mundial de Brasil '66, este

conjunto revitalizado continúa la misión de toda la vida de Mendes de compartir los ritmos vibrantes y el alma contagiosa de la música brasileña con audiencias de todo el mundo. "Llevar adelante la música de Sergio es tanto un honor como una responsabilidad", dijo Gracinha Leporace. "Esta banda encarna su espíritu, su alegría y su profundo amor por la música brasileña. Sergio

apreciaba a cada integrante de este extraordinario conjunto, y estamos orgullosos de continuar lo que él comenzó." Con un sonido que combina ritmos brasileños atemporales con nuevos arreglos y una energía inspiradora, la Banda de Sergio Mendes aporta un renovado sentido de celebración a cada presentación. Cada nota rinde homenaje a la notable influencia de Mendes, una car-

tera que ayudó a moldear la apreciación global de la Bossa Nova, el Samba y la inconfundible calidez de la cultura brasileña.

Continuando con el legado, la Banda de Sergio Mendes invita tanto a seguidores de toda la vida como a nuevos oyentes a experimentar los sonidos que definieron generaciones. *Obtenga sus entradas en ridgefieldplayhouse.org.*



BMW OF
RIDGEFIELD

DONDE LA EXPERIENCIA SE SIENTE PERSONAL.

Soporte en español y una experiencia clara
y cómoda de principio a fin.



746 Danbury Road, Ridgefield, CT | 203-438-0471



Safe Streets



Danbury

Do you live, work, or travel in Danbury?

We want to hear from you!

¿Vive, trabaja o viaja en Danbury?

¡Queremos saber su opinión!

Você mora, trabalha ou circula em Danbury?

Queremos saber a sua opinião!

Share your roadway safety concerns on our interactive map!

¡Comparta sus inquietudes de seguridad de las calles en nuestro mapa interactivo!

Compartilhe as suas preocupações sobre a segurança viária em nosso mapa interativo!



bit.ly/danbury-map



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

2026
THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION'S
AMERICAN Dream AWARDS
PRESENTED BY:
VENTURA LAW

Honoring 25 Years of Portuguese Legacy
Empowering Immigrant Dreams.

SAVE THE DATE
FRIDAY | OCTOBER 16, 2026

TICKETS AVAILABLE AT
WWW.AMERICANDREAMGALA.COM

ASISTENCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA INMIGRANTES

THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA

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

She always has access.



IVES BANK

Member FDIC | NMLS #763547

KK Arnold
KK ARNOLD

UCONN WOMEN'S BASKETBALL

Some banks talk a big game. We make it easy.

At Ives Bank, Anywhere Access means your money moves when you do. Deposit a check from your kitchen table. Transfer funds between meetings. Check your balance from the sidelines, the office, or the sofa.

CT Paid Leave dá a você

tempo para cuidar

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

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



**Connecticut
Paid Leave**



BIG CARE

for the littlest of patients



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

OUR PROVIDERS

- | | |
|--------------------------|--|
| Ana Paula Machado
MD | Susan "Sue"
DeMelis-Turotsy
PA-C |
| Poonam Bherwani
MD | Paola Jackson
APRN |
| Krishanthi Satchi
MD | Ashlee Mattutini
APRN |
| Nicholas Trakas
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 |
| Brigitte Vanegas
PA-C | Paola Jackson
APRN |

We offer extended hours!

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



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

We speak Spanish & Portuguese!

AMPLIE SEU ALCANCE

ANUNCIE CONOSCO!

NEWSPAPER • JORNAL • PERIÓDICO
OCT. 02 - NOV. 06, 2024 | YEAR XXVI | ISSUE 545 | A FREE monthly publication in English, Portuguese, and Spanish

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

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

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

COMMUNITY IN FOCUS

A Legacy of Unity: Portuguese Cultural Center Marks 25 Years in Danbury

By Angela Barbosa



Past presidents and longtime contributors were honored at the Portuguese Cultural Center's 25th anniversary

The Portuguese Cultural Center of Danbury marked its 25th anniversary on April 18 with a sold-out gala that filled the venue, bringing together founding members, community leaders, elected officials, and guests from diverse cultural backgrounds in a celebration of unity, resilience, and cultural pride.

This milestone reflects a much longer journey, one that began more than a century ago. In 1924, the Sons of Portugal Club was established on Liberty Street, followed by the Portuguese American Club in 1938. For nearly five decades, these institutions became the heart of the Portuguese American community, helping shape what came to be known as “Portuguese Square” in downtown Danbury.

By July 1998, as the community continued to grow, leaders made a pivotal decision to merge the two

historic clubs, forming the Portuguese Cultural Center of Danbury and launching a collective effort to build a modern home for future generations.

That vision — and the sacrifices behind it — were central to the anniversary celebration.

The evening, hosted by current president Jorge Sousa, honored the volunteers and leaders whose dedication sustained the Center over the years. Among those recognized were past presidents and longtime contributors, including Agostinho “Augie” Ribeiro, Ray Boa, Antonio Neves, Manuel Ribeiro, Manuel Coelho, Francisco Bahia, Antonio Fernandes, Maria Freitas, Cathryn DeSousa, Arlindo Augusto, Nelson Pereira, Victor Martins, André Magro, Ana Paula Rebelo and Aires Carneiro, among others.

Ribeiro, the keynote speaker, reflected on the Center’s enduring

mission. “This Center was built on sacrifice, unity, and a deep love for our heritage,” he said. “It stands as a reminder that when a community comes together with purpose, it can create something that lasts for generations.”

Dignitaries in attendance included Danbury Mayor Roberto Alves and State Sen. Julie Kushner, among others. Alves, who is of Portuguese descent, emphasized the Center’s lasting impact.

“The Portuguese Cultural Center is a cornerstone of Danbury’s identity,” Alves said. “It represents the strength, resilience, and contributions of the Portuguese community, and the values that continue to enrich our city.”

The evening also marked a new chapter for the Center with the reopening of its event space in partnership with FC Event Design. Led by Fabiane Colere and Demetrio Junior,

the team introduced an elegant design that reflects a renewed vision for the venue, which accommodates up to 600 guests. The collaboration brings enhanced services and a fully reimaged event experience, from signature drinks and personalized menus to sophisticated décor and attentive service, positioning the Center as a premier destination for memorable celebrations.

Throughout the evening, guests enjoyed an atmosphere marked by music, fellowship and reflection. The program highlighted not only the Center’s history but also its role as a space where traditions are preserved and connections are built across cultures.

As the Portuguese Cultural Center looks ahead, its legacy remains rooted in unity, perseverance and a lasting commitment to preserving Portuguese culture for generations to come.

PORTUGUÊS

Um Legado de União: Centro Cultural Português Celebra 25 Anos em Danbury

O Centro Cultural Português de Danbury celebrou seu 25º aniversário em 18 de abril com um gala esgotado que

lotou o espaço, reunindo membros fundadores, líderes comunitários, autoridades eleitas e convidados de diversas origens culturais em uma

celebração de união, resiliência e orgulho cultural.

Esse marco reflete uma trajetória muito mais longa, iniciada há mais

de um século. Em 1924, o Sons of Portugal Club foi estabelecido na Liberty Street, seguido pelo Portuguese American Club em 1938. Por

COMUNIDADE EM FOCO

quase cinco décadas, essas instituições foram o coração da comunidade luso-americana, ajudando a moldar o que ficou conhecido como “Portuguese Square” no centro de Danbury.

Em julho de 1998, à medida que a comunidade continuava a crescer, líderes tomaram a decisão de unir os dois clubes históricos, formando o Centro Cultural Português de Danbury e iniciando um esforço coletivo para construir um espaço moderno para as futuras gerações.

Essa visão — e os sacrifícios por trás dela — foram centrais na celebração do aniversário.

Anoite, conduzida pelo atual presidente Jorge Sousa, homenageou os voluntários e líderes cuja dedicação sustentou o Centro ao longo dos anos. Entre os reconhecidos

estavam ex-presidentes e colaboradores de longa data, incluindo Agostinho “Augie” Ribeiro, Ray Boa, Antônio Neves, Manuel Ribeiro, Manuel Coelho, Francisco Bahia, Antônio Fernandes, Maria Freitas, Cathryn DeSousa, Arlindo Augusto, Nelson Pereira, Victor Martins, André Magro, Ana Paula Rebelo e Aires Carneiro, entre outros.

Ribeiro, orador principal, destacou a missão duradoura do Centro. “Este Centro foi construído com sacrifício, união e um profundo amor pela nossa herança”, disse. “Permanece como um lembrete de que, quando uma comunidade se une com propósito, pode criar algo que perdura por gerações.”

Entre as autoridades presentes estavam o prefeito de Danbury, Roberto Alves, e a senadora estadual

Julie Kushner, entre outros. Alves, de ascendência portuguesa, destacou o impacto duradouro do Centro.

“O Centro Cultural Português é um pilar da identidade de Danbury”, disse Alves. “Ele representa a força, a resiliência e as contribuições da comunidade portuguesa, além dos valores que continuam a enriquecer nossa cidade.”

A noite também marcou um novo capítulo para o Centro com a reabertura do seu espaço de eventos em parceria com a FC Event Design. Liderada por Fabiane Colere e Demetrio Junior, a equipe apresentou um design elegante que reflete uma visão renovada para o local, que possui capacidade para até 600 convidados. A colaboração traz serviços aprimorados e

uma experiência de eventos completamente reimaginada, desde drinks exclusivos e menus personalizados até uma de-coração sofisticada e um atendimento atencioso, posicionando o Centro como um destino de destaque para celebrações memoráveis.

Ao longo da noite, os convidados desfrutaram de um ambiente marcado por música, convivência e reflexão. O programa destacou não apenas a história do Centro, mas também seu papel como um espaço onde tradições são preservadas e conexões são construídas entre culturas.

À medida que o Centro Cultural Português olha para o futuro, seu legado permanece enraizado na união, na perseverança e em um compromisso duradouro com a preservação da cultura portuguesa para as próximas gerações.

ESPAÑOL

Un Legado de Unidad: Centro Cultural Portugués Celebra 25 Años en Danbury

El Centro Cultural Portugués de Danbury celebró su 25.º aniversario el 18 de abril con una gala con entradas agotadas que llenó el recinto, reuniendo a miembros fundadores, líderes comunitarios, funcionarios electos e invitados de diversos orígenes culturales en una celebración de unidad, resiliencia y orgullo cultural.

Este hito refleja una trayectoria mucho más amplia, que comenzó hace más de un siglo. En 1924, se estableció el Sons of Portugal Club en Liberty Street, seguido por el Portuguese American Club en 1938. Durante casi cinco décadas, estas instituciones fueron el corazón de la comunidad lusoamericana, ayudando a dar forma a lo que llegó a conocerse como “Portuguese Square” en el centro de Danbury.

Para julio de 1998, a medida que la comunidad continuaba creciendo, los líderes tomaron la decisión de unir los dos clubes históricos, formando el Centro Cultural Portugués de Danbury e iniciando un esfuerzo colectivo para construir un espacio moderno para las futuras generaciones.

Esa visión —y los sacrificios que la hicieron posible— fueron centrales en la celebración del aniversario.

La velada, dirigida por el actual presidente Jorge Sousa, rindió homenaje a los voluntarios y líderes cuya dedicación ha sostenido al Centro a lo largo de los años. Entre los reconocidos se encontraban ex-presidentes y colaboradores de larga trayectoria, incluyendo a Agostinho “Augie” Ribeiro, Ray Boa, Antônio Neves, Manuel Ribeiro, Manuel Coelho, Francisco Bahia, Antônio Fernandes, Maria Freitas, Cathryn DeSousa, Arlindo Augusto, Nelson Pereira, Victor Martins, André Magro, Ana Paula Rebelo y Aires Carneiro, entre otros.

Ribeiro, orador principal, destacó la misión perdurable del Centro. “Este Centro fue construido con sacrificio, unidad y un profundo amor por nuestra herencia”, afirmó. “Permanece como un recordatorio de que, cuando una comunidad se une con propósito, puede crear algo que perdura por generaciones.”

Entre las autoridades presentes estuvieron el alcalde de Danbury, Roberto Alves, y la senadora estatal Julie Kushner, entre otros. Alves, de ascendencia portuguesa, destacó el impacto duradero del Centro.

“El Centro Cultural Portugués es un pilar de la identidad de Danbury”, expresó Alves. “Representa la fortaleza, la resiliencia y las con-



Equipo de FC Event Design, liderado por Fabiane Colere y Demetrio Junior (Centro)

tribuciones de la comunidad portuguesa, así como los valores que continúan enriqueciendo nuestra ciudad.”

La noche también marcó un nuevo capítulo para el Centro con la reapertura de su espacio de eventos en alianza con FC Event Design. Liderado por Fabiane Colere y Demetrio Junior, el equipo presentó un diseño elegante que refleja una visión renovada del lugar, con capacidad para hasta 600 invitados. La colaboración incorpora servicios mejorados y una experiencia de eventos completamente renovada, desde bebidas exclusivas y menús personalizados hasta una

decoración sofisticada y un servicio atento, posicionando al Centro como un destino destacado para celebraciones memorables.

Durante la noche, los invitados disfrutaron de un ambiente marcado por música, convivencia y reflexión. El programa destacó no solo la historia del Centro, sino también su papel como un espacio donde se preservan las tradiciones y se construyen conexiones entre culturas. A medida que el Centro Cultural Portugués mira hacia el futuro, su legado permanece arraigado en la unidad, la perseverancia y un compromiso duradero con la preservación de la cultura portuguesa para las futuras generaciones.

COMMUNITY IN FOCUS

Students From Danbury and Newtown Amplify Youth Voices at the United Nations

By Angela Barbosa



Left to right: Hudson Beattie, Robert Payne, Gabriella Payne, Allison Daniels, Alessandro Piovezahn and Michael O'Hare

Three high school students, including a first-generation immigrant and an Immaculate High School junior, represented Connecticut on April 15 at an official United Nations side event tied to the 2026 ECOSOC Youth Forum, one of the U.N.'s leading annual platforms for youth engagement in global sustainable development.

Allison Daniels and Michael O'Hare, both of Immaculate High School in Danbury, joined Gabriella Payne of Newtown High School as youth discussants for "Igniting Change Through Youth Social Entrepreneurship: Scaling Impact for 2030." The event was held at Hunt Hill Farm and The Silo in New Milford and aligned with the United Nations' call for equitable, innovative action to advance the 2030 Sustainable Development Agenda.

Payne, a first-generation immigrant and military child, spoke about the need for stronger leadership and role models among her peers. "My

generation is experiencing a crisis in leadership," she said. "A leader needs to be a servant at heart — continuously putting the needs of others before their own."

Daniels, a youth entrepreneur since age 6 and a youth ambassador for The Silo at Hunt Hill Farm since 2022, urged panelists to move beyond rhetoric and identify practical ways adults can mentor the next generation. O'Hare, drawing on his experience managing a chronic illness, emphasized that self-leadership — grounded in discipline and self-awareness — is the foundation for effective community leadership.

The panel featured international leaders, including Anna Louisa Bezerra, a Brazilian scientist and U.N. Young Champion of the Earth. Her solar water purification technology has delivered clean water to more than 50,000 people in Brazil, Puerto Rico, and Morocco. Students engaged directly with Bezerra on challenges facing young entrepre-

neurs in developing countries, underscoring the global scope of the discussion.

Other panelists included Tom Chernaik, representing impact investor Frank Raffaele, who is leading a \$300 million youth and affordable housing initiative with the Variety Boys and Girls Club of Queens; Dr. Stephanie Szolt, director of special needs and social-emotional learning for Hunt Hill Farm Trust; and representatives from CUFA, a global nonprofit focused on youth social entrepreneurship operating in 67 countries, and Barco Sorriso, a volunteer-led organization providing free medical and dental care to underserved communities in Brazil.

Robert Payne, co-founder and president of the AGORA Leadership Development Program, also served as a panelist. He presented data on a widening leadership gap and emphasized the importance of

early access to leadership training. "It requires deliberate effort with our younger generation to cultivate these young minds into the leaders we need tomorrow," Payne said. "AGORA seeks to do that by developing young leaders today — at no cost to the families we serve."

AGORA Leadership Development Program is a New Milford-based 501(c)(3) nonprofit offering a tuition-free curriculum focused on critical thinking, communication, disciplined planning, physical and mental wellness, and servant leadership. The program is open to high school students across southwestern Connecticut, regardless of background or financial means.

AGORA is accepting applications for the Fall 2026–Spring 2027 academic year. Students from Danbury, Newtown, New Milford, and surrounding communities are encouraged to apply. More information is available at www.agoraldp.com.

PORTUGUÊS

Estudantes de Danbury e Newtown Amplificam as Vozes da Juventude nas Nações Unidas

Três estudantes do ensino médio, incluindo uma imigrante de primeira geração e uma

aluna do terceiro ano da Immaculate High School, representaram Connecticut em 15 de abril em um

evento paralelo oficial das Nações Unidas, vinculado ao Fórum da Juventude do ECOSOC 2026, uma

das principais plataformas anuais da ONU para o engajamento da juventude em iniciativas de desenvolvi-

COMUNIDADE EM FOCO

mento sustentável global.

Allison Daniels e Michael O'Hare, ambos da Immaculate High School, em Danbury, juntaram-se a Gabriella Payne, da Newtown High School, como jovens painelistas na sessão 'Igniting Change Through Youth Social Entrepreneurship: Scaling Impact for 2030'. O evento foi realizado na Hunt Hill Farm e no The Silo, em New Milford, e esteve alinhado ao chamado das Nações Unidas por ações equitativas e inovadoras para avançar a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.

Gabriella Payne, imigrante de primeira geração e filha de militar, destacou a necessidade de uma liderança mais forte e de modelos positivos para sua geração. "Minha geração está vivenciando uma crise de liderança", afirmou. "Um líder precisa ter um coração de servidor — colocando continuamente as necessidades dos outros antes das suas."

Allison Daniels, empreendedora desde os 6 anos e embaixadora juvenil do The Silo at Hunt Hill Farm desde 2022, incentivou os participantes a irem além do discurso e identificarem formas concretas de orientar a próxima geração.

Michael O'Hare, com base em sua experiência ao lidar com uma doença crônica, enfatizou que a autoliderança — fundamentada em disciplina e autoconsciência — é a base de toda liderança comunitária eficaz.

O painel contou com líderes internacionais, incluindo Anna Louisa Bezerra, cientista brasileira e Jovem Campeã da Terra da ONU. Sua tecnologia de purificação de água solar já levou água potável a mais de 50 mil pessoas no Brasil, em Porto Rico e no Marrocos.

Os estudantes interagiram diretamente com Bezerra sobre os desafios enfrentados por jovens empreendedores em países em desenvolvimento, destacando o al-

cance global da discussão.

Também participaram Tom Chernaik, representando o investidor de impacto Frank Raffaele, que lidera uma iniciativa de US\$ 300 milhões em habitação acessível e programas juvenis com o Variety Boys and Girls Club of Queens; a Dra. Stephanie Szolt, diretora de necessidades especiais e aprendizagem socioemocional do Hunt Hill Farm Trust; e representantes da CUFA, organização global voltada ao empreendedorismo social juvenil presente em 67 países, e do Barco Sorriso, ONG que oferece atendimento médico e odontológico gratuito a comunidades carentes no Brasil.

Robert Payne, cofundador e presidente do AGORA Leadership Development Program, também participou como palestrante. Ele apresentou dados sobre a crescente lacuna de liderança e destacou a importância de oferecer formação desde cedo. "É necessário um esforço

intencional com as gerações mais jovens para desenvolver essas mentes e formar os líderes de amanhã", disse Payne. "O AGORA busca fazer isso ao desenvolver líderes hoje — sem custo para as famílias que atendemos."

O AGORA Leadership Development Program é uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3), sediada em New Milford, que oferece um currículo gratuito focado em pensamento crítico, comunicação, planejamento disciplinado, bem-estar físico e mental e liderança servidora.

O programa é aberto a estudantes do ensino médio do sudoeste de Connecticut, independentemente de origem ou condição financeira.

O AGORA está com inscrições abertas para o ano letivo de outono de 2026 a primavera de 2027. Estudantes de Danbury, Newtown, New Milford e comunidades vizinhas são incentivados a se inscrever. Mais informações estão disponíveis em www.agoraldp.com.

ESPAÑOL

Estudiantes de Danbury y Newtown Amplifican las Voces de la Juventud en las Naciones Unidas

Tres estudiantes de secundaria, incluida una inmigrante de primera generación y una estudiante de tercer año de Immaculate High School, representaron a Connecticut el 15 de abril en un evento paralelo oficial de las Naciones Unidas, vinculado al Foro de la Juventud del ECOSOC 2026, una de las principales plataformas anuales de la ONU para la participación juvenil en el desarrollo sostenible global.

Allison Daniels y Michael O'Hare, ambos de Immaculate High School en Danbury, se unieron a Gabriella Payne, de Newtown High School, como panelistas juveniles en "Igniting Change Through Youth Social Entrepreneurship: Scaling Impact for 2030". El evento se llevó a cabo en Hunt Hill Farm y The Silo, en New Milford, y estuvo alineado con el llamado de las Naciones Unidas a acciones equitativas e innovadoras para avanzar la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Gabriella Payne, inmigrante de primera generación e hija de militar, destacó la necesidad de un lide-

razgo más sólido y de modelos a seguir para su generación. "Mi generación está experimentando una crisis de liderazgo", afirmó. "Un líder necesita tener un corazón de servicio, poniendo continuamente las necesidades de los demás antes que las suyas."

Allison Daniels, emprendedora desde los 6 años y embajadora juvenil de The Silo at Hunt Hill Farm desde 2022, instó al panel a ir más allá de la retórica e identificar formas concretas en que los adultos pueden guiar a la próxima generación.

Michael O'Hare, basándose en su experiencia al enfrentar una enfermedad crónica, subrayó que el autoliderazgo — fundamentado en disciplina y autoconciencia — es la base de toda forma de liderazgo comunitario.

El panel contó con líderes internacionales, incluida Anna Louisa Bezerra, científica brasileña y Joven Campeona de la Tierra de la ONU. Su tecnología de purificación de agua solar ha llevado agua potable a más de 50.000 personas en Brasil, Puerto Rico y Marruecos.

Los estudiantes interactuaron directamente con Bezerra sobre los desafíos que enfrentan los jóvenes emprendedores en países en desarrollo, destacando el alcance global de la conversación.

También participaron Tom Chernaik, en representación del inversionista de impacto Frank Raffaele, quien lidera una iniciativa de 300 millones de dólares en vivienda asequible y programas juveniles con el Variety Boys and Girls Club of Queens; la Dra. Stephanie Szolt, directora de necesidades especiales y aprendizaje socioemocional del Hunt Hill Farm Trust; y representantes de CUFA, la mayor organización global enfocada en el emprendimiento social juvenil con presencia en 67 países, y Barco Sorriso, una organización que brinda atención médica y dental gratuita a comunidades desatendidas en Brasil.

Robert Payne, cofundador y presidente del AGORA Leadership Development Program, también participó como panelista. Presentó datos sobre la creciente brecha de

liderazgo y destacó la importancia de la formación temprana. "Se requiere un esfuerzo intencional con nuestra generación más joven para desarrollar estas mentes y formar a los líderes del mañana", dijo Payne. "AGORA busca hacerlo desarrollando líderes hoy, sin costo para las familias a las que servimos."

El AGORA Leadership Development Program es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) con sede en New Milford que ofrece un programa gratuito enfocado en pensamiento crítico, comunicación, planificación disciplinada, bienestar físico y mental y liderazgo de servicio.

Está abierto a estudiantes de secundaria del suroeste de Connecticut, independentemente de su origen o situación económica.

AGORA está aceptando solicitudes para el año académico de otoño de 2026 a primavera de 2027. Se anima a estudiantes de Danbury, Newtown, New Milford y comunidades cercanas a postularse. Más información en www.agoraldp.com.

WHAT'S NEXT IN YOUR LIFE

AARP Report Shows Economic Value of Family Caregiving in Connecticut Reaches \$10.7 Billion Annually

By Nora Duncan, CT AARP Director

According to a new AARP report, there are 710,000 family caregivers of adults in Connecticut that contribute 460 million hours of care annually. The report finds that Connecticut's family caregivers now provide \$10.7 billion worth of labor each year. Most of this work is unpaid, yet it forms the backbone of the nation's long-term care system that is essential to helping millions of older adults live independently at home.

Why does this matter? Without family caregivers, many more Connecticut residents would rely on expensive institutional care, driving significantly higher costs for taxpayers and public programs. AARP is elevating this important issue and fighting to save family caregivers time and money.

AARP Connecticut is currently advocating for a modest Connecticut Caregiver Tax Credit to help offset qualified expenses incurred by family caregivers, who on average spend \$7,200 annually out of

pocket. This measure has bipartisan support as it moves through the legislative process.

Family caregivers are a major economic force that fill critical gaps in our health care system. The care and significant economic value they provide often comes at great cost to caregivers' health and financial security, and well-being.

The full report is available at www.aarp.org/valuing.

Key findings from the report – Valuing the Invaluable 2026 – include:

- 710,000 Connecticut residents are caregivers of adults, providing care for older parents, spouses, neighbors, and other loved ones, contributing 460 million hours of care annually, work that would be valued at \$10.7 billion per year if paid in the marketplace, based on a value of \$23.45 per hour.

- Across states, the estimated value of caregiving ranges from \$14.12 per hour in Louisiana to \$27.05 per hour in Washington, re-

flecting regional differences in wages and the cost of care.

National Findings:

- 59 million Americans are caregivers of adults, providing care for older parents, spouses, neighbors, and other loved ones, contributing 49.5 billion hours of care annually, work that would be valued at \$1.01 trillion per year if paid in the marketplace, based on a value of \$20.41 per hour.

- The 49.5 billion hours of care provided each year is the equivalent of nearly 24 million full-time workers, roughly 17 percent of the entire U.S. full-time workforce.

- The value of family caregiving exceeds total federal, state, and local Medicaid spending nationwide, and almost doubles all out-of-pocket health care spending.

Caregiving has become more demanding and complex as chronic illnesses rise and more care shifts into homes:

- Family caregivers are spending more time providing care,

averaging 27 hours each week.

- More than half, 57 percent, now provide high-intensity care meaning that they spend more hours helping with daily tasks like bathing and dressing as well as complex medical and nursing tasks like wound care and administering injections.

AARP also helps families navigate caregiving challenges by connecting them to trusted resources. AARP Connecticut's resource guide helps family caregivers access key programs, services and agencies right in their community. The resource guide can be found at www.aarp.org/states/connecticut/caregiver-resources.

In addition, through its partnership with United Way Worldwide, caregivers can access local support services in Connecticut, as well as 27 other states, by calling 211, including help finding in-home care, respite care, transportation, and other essential services. To find out more, visit www.aarp.org/caregiving.

PORTUGUÊS

Relatório da AARP Mostra o Valor Econômico do Cuidado Familiar em Connecticut

De acordo com um novo relatório da AARP, existem 710.000 cuidadores familiares de adultos em Connecticut que contribuem com 460 milhões de horas de cuidados anualmente. O relatório conclui que os cuidadores familiares de Connecticut agora fornecem o equivalente a US\$ 10,7 bilhões em trabalho por ano. A maior parte desse trabalho não é remunerada, mas constitui a base do sistema de cuidados de longo prazo do país, essencial para ajudar milhões de adultos mais idosos a viver de forma independente em casa.

Por que isso é importante? Sem os cuidadores familiares, muito mais

residentes de Connecticut dependeriam de cuidados institucionais caros, elevando significativamente os custos para os contribuintes e para os programas públicos.

A AARP está destacando essa questão importante e lutando para economizar tempo e dinheiro para os cuidadores familiares. A AARP Connecticut está atualmente defendendo um modesto Crédito Tributário para Cuidadores de Connecticut para ajudar a compensar despesas qualificadas incorridas por cuidadores familiares, que, em média, gastam US\$ 7.200 por ano do próprio bolso. Essa medida conta com apoio bipartidário à medida

que avança no processo legislativo. Os cuidadores familiares são uma força econômica significativa que preenche lacunas críticas em nosso sistema de saúde. O cuidado e o valor econômico expressivo que eles fornecem frequentemente vêm acompanhados de custos relevantes para a saúde, a segurança financeira e o bem-estar dos próprios cuidadores. O relatório completo está disponível em www.aarp.org/valuing. Principais conclusões do relatório – Valuing the Invaluable 2026 – incluem:

- 710.000 residentes de Connecticut são cuidadores de adultos, prestando cuidados a pais idosos,

cônjuges, vizinhos e outros entes queridos, contribuindo com 460 milhões de horas de cuidados por ano, trabalho que seria avaliado em US\$ 10,7 bilhões anuais se fosse remunerado no mercado, com base em um valor de US\$ 23,45 por hora.

- Entre os estados, o valor estimado do cuidado varia de US\$ 14,12 por hora na Louisiana a US\$ 27,05 por hora em Washington, refletindo diferenças regionais nos salários e no custo do cuidado.

Resultados nacionais:

- 59 milhões de americanos são cuidadores de adultos, prestando cuidados a pais idosos, cônjuges, vizinhos e outros entes queridos,

PRÓXIMOS PASSOS NA SUA VIDA

contribuindo com 49,5 bilhões de horas de cuidados por ano, trabalho que seria avaliado em US\$ 1,01 trilhão anuais se fosse remunerado no mercado, com base em um valor de US\$ 20,41 por hora.

- As 49,5 bilhões de horas de cuidados fornecidas a cada ano equivalem a quase 24 milhões de trabalhadores em tempo integral, aproximadamente 17% de toda a força de trabalho em tempo integral dos Estados Unidos.

- O valor do cuidado familiar

excede o total dos gastos do Medicaid em nível federal, estadual e local em todo o país e quase dobra todos os gastos diretos com saúde.

O cuidado tornou-se mais exigente e complexo à medida que as doenças crônicas aumentam e mais cuidados são transferidos para os lares:

- Os cuidadores familiares estão dedicando mais tempo ao cuidado, com média de 27 horas por semana.

- Mais da metade, 57%, agora fornece cuidados de alta inten-

sidade, ou seja, passa mais horas ajudando em tarefas diárias, como banho e vestimenta, além de tarefas médicas e de enfermagem mais complexas, como cuidados com feridas e aplicação de injeções.

A AARP também ajuda as famílias a lidar com os desafios do cuidado ao conectá-las a recursos confiáveis. O guia de recursos da AARP Connecticut auxilia os cuidadores familiares a acessar programas, serviços e agências essenciais em sua própria comunidade.

O guia pode ser encontrado em www.aarp.org/states/connecticut/caregiver-resources.

Além disso, por meio de sua parceria com a United Way Worldwide, os cuidadores podem acessar serviços de apoio locais em Connecticut, bem como em outros 27 estados, ligando para 211, incluindo ajuda para encontrar cuidados domiciliares, cuidados de alívio, transporte e outros serviços essenciais. Para saber mais, visite www.aarp.org/caregiving.

ESPAÑOL

Informe de AARP Muestra el Valor Económico del Cuidado Familiar en Connecticut

Según un nuevo informe de AARP, hay 710.000 cuidadores familiares de adultos en Connecticut que aportan 460 millones de horas de cuidado al año. El informe concluye que los cuidadores familiares de Connecticut ahora proporcionan un valor de \$10,7 mil millones en trabajo cada año. La mayor parte de este trabajo no es remunerado, pero constituye la base del sistema de cuidado a largo plazo del país, esencial para ayudar a millones de adultos mayores a vivir de manera independiente en sus hogares.

¿Por qué es importante? Sin los cuidadores familiares, muchos más residentes de Connecticut dependerían de costosos cuidados institucionales, lo que incrementaría significativamente los costos para los contribuyentes y los programas públicos. AARP está destacando este importante tema y trabajando para ayudar a los cuidadores familiares a ahorrar tiempo y dinero.

AARP Connecticut está promoviendo actualmente un modesto Crédito Tributario para Cuidadores de Connecticut para ayudar a compensar los gastos calificados en los que incurren los cuidadores familiares, quienes en promedio gastan \$7.200 al año de su propio bolsillo. Esta iniciativa cuenta con apoyo bipartidista mientras avanza en el proceso legislativo.

Los cuidadores familiares son una fuerza económica significativa que cubre vacíos críticos en nuestro sistema de salud. El cuidado y



el importante valor económico que aportan a menudo implican costos considerables para la salud, la seguridad financiera y el bienestar de los propios cuidadores.

El informe completo está disponible en www.aarp.org/valuing.

Principales conclusiones del informe – Valuing the Invaluable 2026 – incluyen:

- 710.000 residentes de Connecticut son cuidadores de adultos, brindando cuidado a padres mayores, cónyuges, vecinos y otros seres queridos, aportando 460 millones de horas de cuidado al año, trabajo que se valoraría en \$10,7 mil millones anuales si se pagara en el mercado, basado en un valor de \$23,45 por hora.

- Entre los estados, el valor estimado del cuidado varía desde

\$14,12 por hora en Luisiana hasta \$27,05 por hora en Washington, reflejando diferencias regionales en los salarios y el costo del cuidado.

Resultados nacionales:

- 59 millones de estadounidenses son cuidadores de adultos, brindando cuidado a padres mayores, cónyuges, vecinos y otros seres queridos, aportando 49,5 mil millones de horas de cuidado al año, trabajo que se valoraría en \$1,01 billones anuales si se pagara en el mercado, basado en un valor de \$20,41 por hora.

- Las 49,5 mil millones de horas de cuidado proporcionadas cada año equivalen a casi 24 millones de trabajadores a tiempo completo, aproximadamente el 17% de toda la fuerza laboral a tiempo completo de Estados Unidos.

- El valor del cuidado familiar supera el gasto total de Medicaid a nivel federal, estatal y local en todo el país, y casi duplica todos los gastos directos en atención médica.

El cuidado se ha vuelto más exigente y complejo a medida que aumentan las enfermedades crónicas y más atención se traslada al hogar:

- Los cuidadores familiares están dedicando más tiempo al cuidado, con un promedio de 27 horas por semana.

- Más de la mitad, el 57%, ahora proporciona cuidado de alta intensidad, es decir, dedica más horas a ayudar con tareas diarias como bañarse y vestirse, así como tareas médicas y de enfermería más complejas, como el cuidado de heridas y la aplicación de inyecciones.

AARP también ayuda a las familias a enfrentar los desafíos del cuidado al conectarlas con recursos confiables. La guía de recursos de AARP Connecticut ayuda a los cuidadores familiares a acceder a programas, servicios y agencias clave en su comunidad. La guía está disponible en www.aarp.org/states/connecticut/caregiver-resources. Además, a través de su asociación con United Way Worldwide, los cuidadores pueden acceder a servicios de apoyo locales en Connecticut, así como en otros 27 estados, llamando al 211, incluyendo ayuda para encontrar cuidado en el hogar, cuidado de relevo, transporte y otros servicios esenciales. Para obtener más información, visite www.aarp.org/caregiving.

WELLBEING

The Impact of Toxic Stress on Immigrant Families in Connecticut

By Milton Capón Bermeo

In Connecticut, approximately 1 in 4 children lives in an immigrant family. In these households, adaptation often includes economic barriers, language challenges, discrimination, and the fear of family separation. When these pressures are intense and prolonged, they can become “toxic stress” and affect health and development.

Toxic stress occurs when the body remains in a prolonged state of “alert” without sufficient protective supports (family, community, services). This sustained activation can affect physical and mental health and, in children, interfere with learning, behavior, and development.

Key data on stress (general context and in Connecticut)

- Adults (anxiety symptoms, NHIS 2022): 20.1% in women vs. 16.3% in men (NCHS, National Health Statistics Reports No. 213, 2024).
- Adults (depression symptoms, NHIS 2022): 24.2% in women vs. 18.5% in men (NCHS, National

Health Statistics Reports No. 213, 2024).

- Adolescents (YRBS 2023, U.S.): persistent sadness/hopelessness: 53.1% in girls vs. 28.3% in boys; serious suicidal ideation: 27.4% in girls vs. 13.6% in boys (CDC, 2023; MMWR, 2024).

- Children/adolescents ages 12–17 (NSCH 2023, U.S.): current diagnosis of anxiety: 20.1% in girls vs. 12.3% in boys; depression: 10.9% in girls vs. 6.0% in boys (HRSA/MCHB, Data Brief NSCH 2023, published 2024).

Why does it become chronic?

In immigrant families, stress can become chronic due to sustained uncertainty (employment, food, housing, transportation, child care, access to health care), isolation, pressure to adapt, and, in some cases, prior trauma. Without stable support, sleep, concentration, and emotional regulation are disrupted; in children, it can also affect learning and behavior.

Symptoms

- Adults (physical, emotion-

al, and behavioral): insomnia or nonrestorative sleep; irritability; migraines/physical pain; palpitations or gastrointestinal discomfort; constant worry; difficulty concentrating; persistent sadness or panic episodes; avoidance; isolation or increased alcohol/tobacco use.

- Older adults (common signs): changes in sleep or appetite; fatigue; increased confusion or problems with memory/attention; more irritability or worry; isolation; more physical complaints (pain) and worsening of chronic conditions. At times, sadness is expressed more as aches or physical discomfort than as a “low mood.”

- Children and adolescents (emotional, behavioral, and academic): changes in school performance; attention or behavior problems; withdrawal or frequent conflicts; regression (for example, bedwetting); intense crying or separation anxiety.

- When to seek help: if symptoms last more than 2–4 weeks, worsen, or interfere with daily life

(school, work, or self-care), consult a professional; in an immediate crisis, seek emergency assistance.

Recommendations: Building resilience

- Routines: establish consistent schedules for sleep, meals, and school to increase a sense of safety and reduce uncertainty.

- Co-regulation: take brief pauses, practice slow breathing, and validate emotions before correcting behavior.

- Daily connection: 10–15 minutes of play or conversation without criticism strengthens bonds and the sense of support.

- Protective habits: engage in physical activity, reduce caffeine/alcohol, and maintain good sleep hygiene (limit screen time before bed).

- School and community: request an interpreter, use school counseling services, and build a network of two to three trusted adults.

- Professional support: seek primary care and trauma-informed therapy; pursue social/legal guidance to reduce uncertainty.

PORTUGUÊS

O Impacto do Estresse Tóxico nas Famílias Imigrantes em Connecticut

Em Connecticut, aproximadamente 1 em cada 4 crianças vive em uma família imigrante. Nesses lares, a adaptação frequentemente inclui barreiras econômicas, desafios com o idioma, discriminação e o medo da separação familiar. Quando essas pressões são intensas e prolongadas, podem se transformar em estresse tóxico e afetar a saúde e o desenvolvimento.

O estresse tóxico ocorre quando o corpo permanece em um estado prolongado de “alerta” sem apoios protetores suficientes (família, comunidade, serviços). Esse estado contínuo pode afetar a saúde física e mental e, nas crianças, interferir na aprendizagem, no comportamento e no desenvolvimento.

Dados-chave sobre estresse (contexto geral e em Connecticut)

- Adultos (sintomas de ansiedade, NHIS 2022): 20,1% nas mulheres vs. 16,3% nos homens (NCHS, National Health Statistics Reports No. 213, 2024).

- Adultos (sintomas de depressão, NHIS 2022): 24,2% nas mulheres vs. 18,5% nos homens (NCHS, National Health Statistics Reports No. 213, 2024).

- Adolescentes (YRBS 2023, EUA): tristeza persistente/desesperança: 53,1% nas meninas vs. 28,3% nos meninos; pensamentos suicidas graves: 27,4% nas meninas vs. 13,6% nos meninos (CDC, 2023; MMWR, 2024).

- Crianças/adolescentes de 12 a 17 anos (NSCH 2023, EUA): diag-

nóstico atual de ansiedade: 20,1% nas meninas vs. 12,3% nos meninos; depressão: 10,9% nas meninas vs. 6,0% nos meninos (HRSA/MCHB, Data Brief NSCH 2023, publicado em 2024).

Por que se torna crônico?

Em famílias imigrantes, o estresse pode se tornar crônico devido à incerteza prolongada (emprego, alimentação, moradia, transporte, cuidado infantil, acesso aos serviços de saúde), ao isolamento, à pressão para se adaptar e, em alguns casos, a traumas anteriores. Sem apoio estável, o sono, a concentração e a regulação emocional são afetados; nas crianças, isso também pode impactar a aprendizagem e o comportamento.

Sintomas

Adultos (físicos, emocionais e comportamentais): insônia ou sono não reparador; irritabilidade; enxaquecas/dor física; palpitações ou desconforto gastrointestinal; preocupação constante; dificuldade de concentração; tristeza persistente ou episódios de pânico; evitação; isolamento ou aumento do consumo de álcool/tabaco.

- Idosos (sinais comuns): mudanças no sono ou no apetite; fadiga; aumento da confusão ou problemas de memória/atenção; mais irritabilidade ou preocupação; isolamento; mais queixas físicas (dor) e piora de condições crônicas. Em alguns casos, a tristeza se manifesta mais como dores ou desconforto físico do que como “humor deprimido.”

- Crianças e adolescentes

BEM-ESTAR

(emocionais, comportamentais e acadêmicos): mudanças no desempenho escolar; problemas de atenção ou comportamento; retraimento ou conflitos frequentes; regressão (por exemplo, voltar a urinar na cama); choro intenso ou ansiedade de separação.

- Quando buscar ajuda: se os sintomas durarem mais de 2 a 4 semanas, piorarem ou interferirem

na vida diária (escola, trabalho ou autocuidado), procure um profissional; em uma crise imediata, busque assistência de emergência.

Recomendações: Construindo resiliência

- Rotinas: estabeleça horários consistentes para sono, refeições e escola para aumentar a sensação de segurança e reduzir a incerteza.
- Corregulação: faça pausas

breves, pratique respiração lenta e valide as emoções antes de corrigir o comportamento.

- Conexão diária: 10 a 15 minutos de brincadeira ou conversa sem críticas fortalecem os vínculos e a sensação de apoio.

- Hábitos protetores: pratique atividade física, reduza o consumo de cafeína/álcool e mantenha hábitos de sono saudáveis (limite o tem-

po de tela antes de dormir).

- Escola e comunidade: solicite um intérprete, utilize os serviços de aconselhamento escolar e construa uma rede de duas a três pessoas adultas de confiança.

- Apoio profissional: busque atendimento de cuidados primários e terapia informada sobre traumas; procure orientação social/jurídica para reduzir a incerteza.

ESPAÑOL

El Impacto del Estrés Tóxico en Familias Migrantes en Connecticut

En Connecticut, aproximadamente 1 de cada 4 niños vive en una familia inmigrante. En estos hogares, la adaptación suele incluir barreras económicas, idioma, discriminación y el temor a la separación familiar. Cuando estas tensiones son intensas y sostenidas, pueden convertirse en estrés tóxico y afectar la salud y el desarrollo.

El estrés tóxico ocurre cuando el cuerpo permanece en “alerta” por mucho tiempo sin apoyos protectores suficientes (familia, comunidad, servicios). Esta activación sostenida puede afectar la salud física y mental y, en niños, interferir con el aprendizaje, la conducta y el desarrollo.

Datos clave sobre estrés (contexto general y en Connecticut)

- Adultos (síntomas de ansiedad, NHIS 2022): 20.1% en mujeres vs 16.3% en hombres (NCHS, National Health Statistics Reports No. 213, 2024).

- Adultos (síntomas de depresión, NHIS 2022): 24.2% en mujeres vs 18.5% en hombres (NCHS, National Health Statistics Reports No. 213, 2024).

- Adolescentes (YRBS 2023, EE. UU.): tristeza/desesperanza persistente: 53.1% mujeres vs 28.3% hombres; ideación suicida seria: 27.4% mujeres vs 13.6% hombres (CDC, 2023; MMWR 2024).

- Niñez/adolescencia 12–17 (NSCH 2023, EE. UU.): diagnóstico actual de ansiedad: 20.1% mujeres vs 12.3% hombres; depresión: 10.9% mujeres vs 6.0% hombres (HRSA/MCHB, Data



Brief NSCH 2023, publicado 2024).

¿Por qué se vuelve crónico?

En familias migrantes, el estrés puede volverse crónico por la incertidumbre sostenida (empleo, alimentos, vivienda, transporte, cuidado infantil, acceso a salud), el aislamiento, la presión por adaptarse y, en algunos casos, traumas previos. Sin apoyo estable, se altera el sueño, la concentración y la regulación emocional; en niños, también puede afectar el aprendizaje y la conducta.

Síntomas

- Adultos (físicos, emocionales y conductuales): insomnio o sueño no reparador; irritabilidad; migrañas/dolores físicos; palpitaciones o molestias gastrointestinales; preocupación constante; dificultad para concentrarse; tristeza persistente o episodios de pánico; evitación; aislamiento o aumento del consumo de alcohol/tabaco.

- Adultos mayores (señales frecuentes): cambios en sueño o apetito; fatiga; mayor confusión o problemas de memoria/atención;

más irritabilidad o preocupación; aislamiento; aumento de quejas físicas (dolor) y empeoramiento de condiciones crónicas. A veces la tristeza se expresa más como dolores o malestar físico que como “ánimo bajo”.

- Niños y adolescentes (emocionales, conductuales y escolares): cambios en rendimiento escolar; problemas de atención o conducta; retraimiento o conflictos frecuentes; regresiones (por ejemplo, volver a mojar la cama); llanto intenso o ansiedad por separación.

- Cuando buscar ayuda: si dura >2–4 semanas, empeora o afecta la vida diaria (escuela, trabajo o autocuidado), consulte un profesional; en riesgo inmediato, busque ayuda de emergencia.

Recomendaciones:

Construyendo resiliencia

- Rutinas: horarios básicos de sueño, comidas y escuela para aumentar seguridad y reducir incertidumbre.

- Co-regulación: pausas breves, respiración lenta y valida-

ción emocional antes de corregir conductas.

- Conexión diaria: 10–15 minutos de juego o conversación sin críticas fortalece el vínculo y la sensación de apoyo.

- Hábitos protectores: actividad física, menos cafeína/alcohol y buena higiene del sueño (menos pantallas antes de dormir).

- Escuela y comunidad: pedir intérprete, usar consejería escolar y construir una red de 2–3 adultos de confianza.

- Apoyo profesional: atención primaria y terapia informada en trauma; buscar orientación social/legal para reducir incertidumbre.

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

HEALTHY AGING

Find Your Hobby at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

By Matthew Austin



Our March Coffeehouse Program featuring local Bluegrass band The Trunk Band

Spring has sprung! No better place to find a new hobby than at the Elmwood Hall Danbury Senior Center. If you are over 60 and looking for something new to engage in, have we got the programs for you. We have daily, weekly and monthly programs happening as well as special events all the time.

For those that love games, we hold a monthly Bingo, on the first Friday of every month at 1pm. It is \$3 a card with cash prizes. Sign up is required in advance. Because of its popularity, we cannot accept walk ins. Make sure to grab a spot before they are all gone. If Bingo isn't your thing, but want to engage your brain, we also have monthly trivia on the Second Friday of every month at 1pm. Folks will be split into teams of five and compete for wonderful prizes. Both events are tons of fun!

If lower stakes games are your thing, each week we have a Bridge club and a Mah Jongg club that meet to play at our center.

The fourth Friday of every month also brings our Corn Hole / Bean Bag Toss game. No experience needed. If you've never played or you are an expert, come play with some new friends. You'll be happy you did.

If outdoor activities are more your speed, our weekly Pickleball open play for seniors returns to the Rogers Park Pickleball courts Thursday, May 7th from 10am-12pm.

We have a few exciting special events coming up as well. On Thursday, May 14th join us for our first Puzzle Palooza Challenge! This is a Jigsaw Puzzle contest for all abilities.

Grab a team of up to four people and sign up! Or come on your own and we will put on a team. You

will have two hours to put together a 500-piece puzzle with your teammates. The first team to complete the puzzle correctly will win. If no teams complete the puzzle, we will count the leftover pieces and the team with the most complete puzzle will win the challenge. Refreshments will be served and the winning team will win a prize. Come join us for some fun!

On Thursday, May 28th come learn about Pasta! Join cultural Educator Anna Oliva as she presents Pasta 101: Types, Ingredients, and Pairings, this is a 90-minute presentation that combines Italian food culture and history with practical guidance on choosing quality pasta and understanding key ingredients. Space is very limited.

We round the month out with the return of our Coffeehouse music series on Friday, May 29th. We have partnered with the Danbury Cultural

Commission to bring the best in live music to our center. Come relax and socialize in an intimate environment as we enjoy coffee and other treats, all while listening to music. This month features the Ridgefield Symphony Orchestra's Jazz Trio.

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

Matthew Austin is the Elderly Services Program Coordinator at the Elmwood Hall Danbury Senior Center.

PORTUGUÊS

Encontre Seu Hobby No Elmwood Hall Danbury Senior Center

Primavera chegou! Não há lugar melhor para encontrar um novo hobby do que no Elmwood Hall Danbury Senior Center. Se você tem mais de 60 anos e está procurando algo novo para se envolver, temos os programas ideais

para você. Oferecemos atividades diárias, semanais e mensais, além de eventos especiais o tempo todo.

Para aqueles que gostam de jogos, realizamos um Bingo mensal, na primeira sexta-feira de cada mês, às 13h. O custo é de \$3 por carte-

la, com prêmios em dinheiro. É necessário se inscrever com antecedência. Devido à grande procura, não podemos aceitar participantes sem inscrição prévia. Garanta sua vaga antes que todas se esgotem. Se o Bingo não for a sua preferência,

mas você deseja estimular o cérebro, também oferecemos um Trivia mensal na segunda sexta-feira de cada mês, às 13h. Os participantes serão divididos em equipes de cinco pessoas e competirão por prêmios incríveis. Ambos os eventos são

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

muito divertidos!

Se você prefere jogos mais tranquilos, toda semana temos um clube de Bridge e um clube de Mah Jongg que se reúnem em nosso centro. A quarta sexta-feira de cada mês também traz nosso jogo de Corn Hole / arremesso de saquinhos. Não é necessário ter experiência. Se você nunca jogou ou já é um especialista, venha jogar e fazer novos amigos. Você vai gostar.

Se atividades ao ar livre são mais a sua preferência, nosso Pickleball semanal para idosos retorna às quadras de Pickleball do Rogers Park na quinta-feira, 7 de maio, das 10h às 12h.

Também temos alguns eventos especiais muito interessantes chegando. Na quinta-feira, 14 de maio,

participe do nosso primeiro Desafio Puzzle Palooza! Este é um concurso de quebra-cabeças para todos os níveis.

Monte uma equipe de até quatro pessoas e inscreva-se! Ou venha sozinho(a) e nós o(a) colocaremos em uma equipe. Você terá duas horas para montar um quebra-cabeça de 500 peças com sua equipe. A primeira equipe a completar corretamente o quebra-cabeça vencerá. Caso nenhuma equipe finalize, contaremos as peças restantes, e a equipe com o quebra-cabeça mais completo vencerá o desafio. Serão servidos lanches, e a equipe vencedora ganhará um prêmio. Venha se divertir!

Na quinta-feira, 28 de maio, venha aprender sobre massas!

Participe com a educadora cultural Anna Oliva na apresentação Massa 101: Tipos, Ingredientes e Combinações.

Trata-se de uma apresentação de 90 minutos que combina a cultura e a história da culinária italiana com orientações práticas sobre como escolher massas de qualidade e entender os principais ingredientes. As vagas são muito limitadas.

Encerramos o mês com o retorno da nossa série musical Coffeehouse na sexta-feira, 29 de maio. Fizemos parceria com a Danbury Cultural Commission para trazer o melhor da música ao vivo para o nosso centro. Venha relaxar e socializar em um ambiente acolhedor enquanto desfrutamos de café e outras delícias, tudo isso ao som de música ao vivo.

Este mês contará com o Jazz Trio da Ridgefield Symphony Orchestra.

Seja qual for o seu interesse ou necessidade, sempre há algo para todos no Elmwood Hall Danbury Senior Center. Lembre-se: o Elmwood Hall Danbury Senior Center, localizado em 10 Elmwood Place, em Danbury, está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30. A associação é GRATUITA para todos com 60 anos ou mais (independentemente de residirem em Danbury ou não). Adorariamos vê-lo(a) em breve! Para mais informações, visite www.danburyseniors.org.

Matthew Austin é o Coordenador do Programa de Serviços para Idosos no Elmwood Hall Danbury Senior Center.

ESPAÑOL

Encuentre su Pasatiempo en el Elmwood Hall Danbury Senior Center

La primavera ha llegado! No hay mejor lugar para encontrar un nuevo pasatiempo que en el Elmwood Hall Danbury Senior Center. Si tiene más de 60 años y está buscando algo nuevo en lo que participar, tenemos los programas ideales para usted. Ofrecemos actividades diarias, semanales y mensuales, además de eventos especiales constantemente.

Para quienes disfrutan de los juegos, realizamos un Bingo mensual el primer viernes de cada mes a la 1:00 p.m. El costo es de \$3 por tarjeta, con premios en efectivo. Es necesario inscribirse con anticipación. Debido a su popularidad, no podemos aceptar personas sin registro previo. Asegúrese de reservar su lugar antes de que se agoten. Si el Bingo no es lo suyo, pero desea ejercitar la mente, también ofrecemos trivia mensual el segundo viernes de cada mes a la 1:00 p.m. Los participantes serán divididos en equipos de cinco personas y competirán por excelentes premios. ¡Ambos eventos son muy divertidos!

Si prefiere juegos más relajados, cada semana contamos con un club de Bridge y un club de Mah Jongg que se reúnen en nuestro centro. El cuarto viernes de cada mes también contamos con nuestro juego de Corn Hole / lanzamiento de bolsas.



No se necesita experiencia. Si nunca ha jugado o si es un experto, venga a jugar y hacer nuevos amigos. Le alegrará haber venido.

Si las actividades al aire libre son más de su agrado, nuestro Pickleball semanal para adultos mayores regresa a las canchas de Rogers Park el jueves 7 de mayo, de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

También tenemos varios eventos especiales muy interesantes próximamente. El jueves 14 de mayo, únase a nuestro primer Desafio Puzzle Palooza. Este es un concurso de rompecabezas para todos los niveles. Forme un equipo de hasta cuatro personas e inscribase. O venga solo(a) y lo(a) asignaremos a un

equipo. Tendrá dos horas para armar un rompecabezas de 500 piezas con su equipo.

El primer equipo en completarlo correctamente ganará. Si ningún equipo lo completa, contaremos las piezas restantes y el equipo con el rompecabezas más avanzado ganará el desafío. Se servirán refrigerios y el equipo ganador recibirá un premio. ¡Acompáñenos y diviértase!

El jueves 28 de mayo, venga a aprender sobre la pasta. Únase a la educadora cultural Anna Oliva en la presentación Pasta 101: Tipos, Ingredientes y Combinaciones. Es una presentación de 90 minutos que combina la cultura e historia de la comida italiana con orientación

práctica sobre cómo elegir pasta de calidad y comprender los ingredientes clave. El espacio es muy limitado.

Cerramos el mes con el regreso de nuestra serie musical Coffeehouse el viernes 29 de mayo. Nos hemos asociado con la Danbury Cultural Commission para traer lo mejor de la música en vivo a nuestro centro.

Venga a relajarse y socializar en un ambiente acogedor mientras disfruta de café y otras delicias, todo acompañado de música en vivo. Este mes contará con el Trío de Jazz de la Ridgefield Symphony Orchestra.

Cualquiera que sea su interés o necesidad, siempre hay algo para todos en el Elmwood Hall Danbury Senior Center. Recuerde que el centro, ubicado en 10 Elmwood Place en Danbury, está abierto de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. La membresía es GRATUITA para todas las personas de 60 años o más (sin importar si viven en Danbury o no). ¡Nos encantaría verlo(a) muy pronto! Para más información, visite www.danburyseniors.org.

Matthew Austin es el Coordinador del Programa de Servicios para Adultos Mayores en el Elmwood Hall Danbury Senior Center.

THE CENTER

What if I Love the Person Who Hurt Me?

By Grace Torres, Child & Family Advocate



Imagine that yourself and one other person are in a room together. The two of you have a close relationship; you love them, and you believe they love you as well. Now, imagine that this person is wearing a shirt onto which hundreds of tiny, sharp razors are sewn. As you interact, the person extends their arms forward, as if to embrace you. How do you decide if this hug is safe?

At some point in our lives, the harmful actions of a loved one may prompt us to make a decision for our safety and our health. But the relationship we have with this person and the love we feel toward them may make this difficult. We think not only of the pain that has been caused by this person, but also of other memories we have with them that seem to contradict the harm they've done to us. Life would

be much simpler if people were either wholly good or wholly bad. But that is not reality. An emotionally abusive mother may also be a caring friend. A physically abusive husband may also be a dedicated financial provider. A person who commits a sexual assault may also be an engaging parent.

As we navigate what has been done, we try to understand how someone we love could have done this, or how someone we have seen doing good things could have done something so bad and so hurtful. The difficult truth is this: regardless of the love we feel towards a person, regardless of the good they may have done in our lives, abuse and cruelty are always wrong; and, furthermore, once a person has proven that they are capable of harming us once, they have proven that they are capable of doing it

again. Sometimes, harm is not a one-time event but part of a pattern of behavior. It is important to notice these patterns and to understand that love alone does not guarantee change. You deserve consistency in how you are treated—you deserve to feel safe, respected, and secure.

The razors attached to the loved one's shirt mentioned at the beginning of this article represent abusive behaviors: verbal insults, physical violence, sexual assault, etc. Hopefully, you will never be asked to embrace someone who is covered in razor blades.

However, you may one day be faced with a decision of whether to remain close to someone who commits or has committed abusive actions toward you. What decision do you need to make to be healthy and safe? This may involve setting boundaries so that this person does

not have the same access to your heart, mind, or body. Or it may involve creating a plan for safety so that you have a set of steps to follow if a situation with them becomes dangerous.

The Center for Empowerment and Education (CEE) is a safe and welcoming place for those who are wondering how to navigate the complexity of making safe and healthy decisions after being hurt by a loved one. For over fifty years, CEE has served the greater Danbury community, offering free and confidential support, helping individuals learn how to create boundaries and safety for themselves and their families.

For more information on how CEE can support you, call our 24/7 hotline at (203)-731-5204 (for sexual assault) or (203)-731-5206 (for domestic violence).

PORTUGUÊS

E se Eu Amo a Pessoa que Me Machucou?

Imagine que você e outra pessoa estão em uma sala juntos. Vocês têm um relacionamento próximo; você a ama e acredita que ela também ama você. Agora, imagine que essa pessoa está usando uma camisa na qual estão costuradas centenas de pequenas lâminas afiadas. Enquanto vocês interagem, a pessoa estende os braços para frente, como

se fosse abraçá-lo(a). Como você decide se esse abraço é seguro?

Em algum momento de nossas vidas, as ações prejudiciais de alguém que amamos podem nos levar a tomar uma decisão em relação à nossa segurança e saúde. Porém, o relacionamento que temos com essa pessoa e o amor que sentimos por ela podem tornar isso difícil. Pensa-

mos não apenas na dor que essa pessoa causou, mas também em outras memórias que temos com ela que parecem contradizer o dano que ela nos causou. A vida seria muito mais simples se as pessoas fossem totalmente boas ou totalmente más. Mas essa não é a realidade. Uma mãe emocionalmente abusiva também pode ser uma amiga atenciosa. Um

marido fisicamente abusivo também pode ser um provedor financeiro dedicado. Uma pessoa que comete agressão sexual também pode ser um pai ou mãe presente.

À medida que lidamos com o que aconteceu, tentamos entender como alguém que amamos pôde fazer isso, ou como alguém que vimos fazer coisas boas pôde fazer

THE CENTER

algo tão ruim e tão doloroso. A verdade difícil é esta: independentemente do amor que sentimos por alguém, independentemente do bem que essa pessoa possa ter feito em nossas vidas, o abuso e a crueldade são sempre errados; e, além disso, quando uma pessoa demonstra que é capaz de nos ferir uma vez, ela demonstra que é capaz de fazer isso novamente. Às vezes, o dano não é um evento isolado, mas parte de um padrão de comportamento. É importante perceber esses padrões e entender que o amor, por si só, não garante mudança. Você merece con-

sistência na forma como é tratado(a) — você merece se sentir seguro(a), respeitado(a) e protegido(a).

As lâminas afiadas presas à camisa da pessoa mencionada no início deste artigo representam comportamentos abusivos: insultos verbais, violência física, agressão sexual, entre outros. Esperamos que você nunca seja colocado(a) na situação de abraçar alguém coberto de lâminas. No entanto, você pode um dia se deparar com a decisão de permanecer próximo(a) de alguém que comete ou cometeu ações abusivas contra você. Que decisão você

precisa tomar para estar saudável e seguro(a)? Isso pode envolver estabelecer limites para que essa pessoa não tenha o mesmo acesso ao seu coração, à sua mente ou ao seu corpo. Ou pode envolver criar um plano de segurança, para que você tenha um conjunto de passos a seguir caso uma situação com essa pessoa se torne perigosa.

O Center for Empowerment and Education (CEE) é um lugar seguro e acolhedor para aqueles que estão tentando entender como lidar com a complexidade de tomar decisões seguras e saudáveis após serem

feridos por alguém que amam. Há mais de cinquenta anos, o CEE atende a comunidade da região de Danbury, oferecendo apoio gratuito e confidencial, ajudando as pessoas a aprenderem como estabelecer limites e criar segurança para si mesmas e para suas famílias.

Para mais informações sobre como o CEE pode apoiá-lo(a), ligue para nossa linha direta 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo telefone (203)-731-5204 (para agressão sexual) ou (203)-731-5206 (para violência doméstica).

ESPAÑOL

¿Y si Amo a La Persona que Me Hizo Daño?

Imagina que tú y otra persona están en una habitación juntos. Ambos tienen una relación cercana; amas a esa persona y crees que ella también te ama. Ahora, imagina que esta persona lleva puesta una camisa en la que hay cosidas cientos de pequeñas navajas cortantes. Mientras interactúan, la persona extiende los brazos hacia adelante, como si fuera a abrazarte. ¿Cómo decides si ese abrazo es seguro?

En algún momento de nuestras vidas, las acciones dañinas de un ser querido pueden llevarnos a tomar una decisión respecto a nuestra seguridad y salud.

Sin embargo, la relación que tenemos con esa persona y el amor que sentimos por ella pueden dificultarlo. Pensamos no solo en el dolor que esa persona ha causado, sino también en otros recuerdos que tenemos con ella que parecen contradecir el daño que nos ha hecho. La vida sería mucho más sencilla si las personas fueran completamente buenas o completamente malas. Pero esa no es la realidad. Una madre emocionalmente abusiva también puede ser una amiga atenta. Un esposo físicamente abusivo también puede ser un proveedor económico dedicado. Una persona que comete una agresión sexual también puede ser un padre o madre presente.

Mientras procesamos lo ocurrido, tratamos de entender cómo alguien a quien amamos pudo hacer esto, o cómo alguien a quien hemos visto hacer cosas buenas pudo hacer algo tan malo y tan doloroso. La

difícil verdad es esta: independientemente del amor que sentimos por una persona, independientemente del bien que haya hecho en nuestras vidas, el abuso y la crueldad siempre están mal; y, además, cuando una persona ha demostrado que es capaz de hacernos daño una vez, ha demostrado que es capaz de hacerlo nuevamente.

A veces, el daño no es un hecho aislado, sino parte de un patrón de comportamiento. Es importante reconocer estos patrones y entender que el amor por sí solo no garantiza un cambio. Mereces consistencia en la forma en que te tratan: mereces sentirte seguro(a), respetado(a) y protegido(a).

Las navajas cortantes adheridas a la camisa de la persona mencionada al inicio de este artículo representan conductas abusivas: insultos verbales, violencia física, agresión sexual, entre otros. Esperamos que nunca tengas que abrazar a alguien cubierto de cuchillas. Sin embargo, puede que algún día enfrentes la decisión de mantenerte cerca de alguien que comete o ha cometido acciones abusivas hacia ti.

¿Qué decisión necesitas tomar para estar sano(a) y seguro(a)? Esto puede implicar establecer límites para que esa persona no tenga el mismo acceso a tu corazón, tu mente o tu cuerpo. O puede implicar crear un plan de seguridad, para que tengas una serie de pasos a seguir si una situación con esa persona se vuelve peligrosa.

El Center for Empowerment and Education (CEE) es un lugar seguro

y acogedor para quienes buscan entender cómo manejar la complejidad de tomar decisiones seguras y saludables después de haber sido lastimados por un ser querido. Durante más de cincuenta años, el CEE ha servido a la comunidad del área de Danbury, ofreciendo apoyo gratuito y confidencial, ayudando a las personas a aprender cómo esta-

blecer límites y crear seguridad para sí mismas y para sus familias.

Para obtener más información sobre cómo el CEE puede apoyarte, llama a nuestra línea directa disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al (203)-731-5204 (para agresión sexual) o al (203)-731-5206 (para violencia doméstica).



Portuguese | Spanish | English



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



Genacio Correia Jr
Accountant

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

(203) 798-0051

KIDS & FAMILY

At-Home Spring Activities to Support Child Development

By Anne E. Mead, Ed. D.

As spring blooms, many parents of young children, especially those who work remotely, are looking for inexpensive ways to keep their children engaged at home.

Have a teddy bear picnic

Spring is the perfect season for picnics, and you can have one right in your backyard. To make yours extra special, have your child bring their teddy bears or other favorite stuffed animals along. Pack a basket just for the bears with a blanket, napkins, pretend food, and plastic plates and teacups. You and your child can have fun “talking for” their furry friends and imagining their picnic conversations.

Create (and send!) flower cards

This notecard activity helps kids practice fine motor and social skills, and it is a creative way to stay in touch with faraway family and friends. Collect small, delicate wildflowers from your backyard. Show children how to place the flowers between sheets of paper towels or newspaper, then lay them between heavy books.

Give the flowers a few days to dry and flatten, then work with your child to glue your dried-flower creations onto pieces of folded cardstock. Help your child write a special message inside one or more of the cards and send them to grandparents or other loved ones.

Build a rainy-day hideaway

What was more fun than a hide-



away or fort when you were little? When May showers put the brakes on backyard play, ask if your children would like to build a special hideaway.

Have them create a tent by draping old sheets or blankets over furniture. Once they build their tent, they can play in it, eat lunch inside, or read books together with a flashlight.

String a flower garland

Make this spring-themed decoration with your child to strengthen fine motor skills.

First, help your child cut small flowers out of colored paper and punch a hole in the center of each

one. Then, cut drinking straws into pieces and paint them. Once all the pieces are ready, show your child how to string the flowers and straw or pasta pieces onto a long piece of string. You can demonstrate a simple pattern: flower, straw, flower, straw.

When your child is done with the garland, hang it on your door or inside the house to celebrate spring.

Read together every night

End your days at home by snuggling up with your child for shared reading. It is one of the most important activities you can do together.

Choose spring-themed books or stories that feature characters facing

challenges or difficult emotions. Children may find this type of story especially reassuring during times of uncertainty and change.

Engage your child while you read by asking questions about the story and the characters’ feelings.

Written in collaboration with the Milford, CT FRC. For more information on child growth and development and family activities, contact the Danbury Public Schools Office of Family, School, and Community Partnerships at 203-797-4734.

Anne E. Mead, Ed.D., is the director of Family, School, and Community Partnerships for Danbury Public Schools.

PORTUGUÊS

Atividades de Primavera em Casa para Apoiar o Desenvolvimento Infantil

A medida que a primavera floresce, muitos pais de crianças pequenas, especialmente aqueles que trabalham remotamente, estão procurando maneiras acessíveis de manter seus fi-

lhos envolvidos em casa.

Faça um piquenique com ursinhos de pelúcia

A primavera é a estação perfeita para piqueniques, e você pode fazer

um no seu próprio quintal. Para torná-lo ainda mais especial, peça ao seu filho que leve seus ursinhos de pelúcia ou outros brinquedos de pelúcia favoritos. Prepare uma cesta só para os ursinhos com um co-

bertor, guardanapos, comida de faz de conta e pratos e xícaras de chá de plástico. Você e seu filho podem se divertir “falando por” seus amigos peludos e imaginando as conversas do piquenique.

PAIS & FILHOS

Crie (e envie!) cartões com flores

Esta atividade com cartões ajuda as crianças a praticar habilidades motoras finas e sociais, e é uma maneira criativa de manter contato com familiares e amigos que estão distantes. Colete pequenas flores silvestres delicadas do seu quintal. Mostre às crianças como colocar as flores entre folhas de papel-toalha ou jornal e, em seguida, colocá-las entre livros pesados.

Deixe as flores secarem e achatá-las por alguns dias e, depois, trabalhe com seu filho para colar as flores secas em pedaços de papel-cartão dobrado.

Ajude seu filho a escrever uma mensagem especial dentro de um ou mais cartões e envie-os para os avós ou outros entes queridos.

Construa um esconderijo para

dias chuvosos

O que era mais divertido do que um esconderijo ou cabana quando você era pequeno?

Quando as chuvas de maio interromperem as brincadeiras no quintal, pergunte se seus filhos gostariam de construir um esconderijo especial. Peça que criem uma tenda colocando lençóis ou cobertores velhos sobre os móveis. Depois de montarem a tenda, podem brincar dentro dela, almoçar ali ou ler livros juntos com uma lanterna.

Faça uma guirlanda de flores

Crie esta decoração com tema de primavera com seu filho para fortalecer as habilidades motoras finas. Primeiro, ajude seu filho a recortar pequenas flores de papel colorido e fazer um furo no centro de cada uma. Em seguida, corte canudos em

pedaços e pinte-os. Quando todas as peças estiverem prontas, mostre ao seu filho como passar as flores e os pedaços de canudo ou macarrão em um fio longo. Você pode demonstrar um padrão simples: flor, canudo, flor, canudo.

Quando seu filho terminar a guirlanda, pendure-a na porta ou dentro de casa para celebrar a primavera.

Leiam juntos todas as noites

Termine os dias em casa aconchegando-se com seu filho para um momento de leitura compartilhada. É uma das atividades mais importantes que vocês podem fazer juntos.

Escolha livros com tema de primavera ou histórias que apresentem personagens enfrentando desafios ou emoções difíceis.

As crianças podem achar esse

tipo de história especialmente reconfortante em momentos de incerteza e mudança. Envolve seu filho durante a leitura fazendo perguntas sobre a história e os sentimentos dos personagens.

Elaborado em colaboração com o Milford, CT FRC. Para mais informações sobre crescimento e desenvolvimento infantil e atividades familiares, entre em contato com o Escritório de Parcerias entre Família, Escola e Comunidade das Escolas Públicas de Danbury pelo telefone 203-797-4734.

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

ESPAÑOL

Actividades de Primavera en Casa para Apoyar el Desarrollo Infantil

“Cree esta decoración con tema de primavera junto a su hijo para fortalecer las habilidades motoras finas. Primero, ayude a su hijo a recortar pequeñas flores de papel de colores y hacer un agujero en el centro de cada una.”

A medida que la primavera florece, muchos padres de niños pequeños, especialmente aquellos que trabajan de forma remota, buscan maneras económicas de mantener a sus hijos entretenidos en casa.

Haga un picnic con ositos de peluche

La primavera es la temporada perfecta para hacer picnics, y puede hacer uno en su propio patio. Para hacerlo aún más especial, pídale a su hijo que lleve sus ositos de peluche u otros juguetes de peluche favoritos. Prepare una canasta solo para los ositos con una manta, servilletas, comida de juguete y platos y tazas de té de plástico. Usted y su hijo pueden divertirse “hablando por” sus amigos peludos e imaginando sus conversaciones durante el picnic.

Cree (¡y envíe!) tarjetas con flores

Esta actividad con tarjetas ayuda a los niños a practicar habili-

dades motoras finas y sociales y es una forma creativa de mantenerse en contacto con familiares y amigos que están lejos. Recoja pequeñas y delicadas flores silvestres de su patio. Muestre a los niños cómo colocar las flores entre hojas de papel toalla o periódico y luego ponerlas entre libros pesados. Deje que las flores se sequen y se aplasten durante unos días y luego trabaje con su hijo para pegar las flores secas en cartulina doblada. Ayude a su hijo a escribir un mensaje especial dentro de una o más tarjetas y envíelas a los abuelos u otros seres queridos.

Construya un escondite para días lluviosos

¿Qué era más divertido que un escondite o una fortaleza cuando usted era pequeño? Cuando las lluvias de mayo detengan el juego en el patio, pregunte si sus hijos desean construir un escondite especial. Pídeles que hagan una tienda colocando sábanas o mantas viejas sobre los muebles. Una vez que

construyan su tienda, pueden jugar dentro de ella, almorzar allí o leer libros juntos con una linterna.

Haga una guirnalda de flores

Cree esta decoración con tema de primavera junto a su hijo para fortalecer las habilidades motoras finas. Primero, ayude a su hijo a recortar pequeñas flores de papel de colores y hacer un agujero en el centro de cada una. Luego, corte pajillas en trozos y píntelas. Cuando todas las piezas estén listas, muéstrelas a su hijo cómo ensartar las flores y los trozos de pajilla o pasta en un hilo largo. Puede demostrar un patrón simple: flor, pajilla, flor, pajilla. Cuando su hijo termine la guirnalda, cuélguela en la puerta o dentro de la casa para celebrar la primavera.

Lean juntos todas las noches

Termine los días en casa acurucándose con su hijo para compartir la lectura. Es una de las actividades más importantes que pueden hacer

juntos. Elija libros con temática de primavera o historias que presenten personajes que enfrentan desafíos o emociones difíciles. Los niños pueden encontrar este tipo de historias especialmente reconfortantes en momentos de incertidumbre y cambio. Involúcre a su hijo durante la lectura haciéndole preguntas sobre la historia y los sentimientos de los personajes.

Escrito en colaboración con el Milford, CT FRC. Para más información sobre el crecimiento y desarrollo infantil y actividades familiares, comuníquese con la Oficina de Alianzas entre Familia, Escuela y Comunidad de las Escuelas Públicas de Danbury al 203-797-4734.

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

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Why We Vaccinate: Meningococcal Disease

By Dr. Robert B. Golenbock



If you are still hesitant about vaccinating your children, I understand. We are constantly bombarded with bad information from previously reliable sources. And we need to understand the logic behind the science as well. When confronted with a choice between accepting or rejecting vaccination, there is a risk in either choice. What you need to understand is that the risk of not vaccinating is always greater. If that statement were not true, the vaccine would not be offered. I have seen vaccines withdrawn or not offered to the general public because of the possibility that giving the vaccine was riskier than not getting the vaccine.

So you can believe that the me-

ningococcal vaccines are a good idea even though the diseases themselves are not common. Invasive meningococcal disease (IMD) is caused by a bacterium called *Neisseria meningitidis*. It can cause meningitis (inflammation around the brain and spinal cord) or septicemia (blood infection). IMD progresses rapidly and can be fatal. People can carry the bacteria without symptoms and spread the bacteria through close contact. The peak age for carrying the bacteria asymptotically is adolescence and young adulthood, as is the peak age for becoming infected. Common symptoms include fever, chills, nausea, vomiting, stiff neck, severe headache, sensitivity to light, and a purple rash that

doesn't blanch. Complications even if treatment is started immediately can include hearing loss, brain damage, limb loss, and death within 24 hours of the onset of symptoms. College students and armed services inductees, especially in their first year in a dorm or barracks, are at three-fold increased risk. But all adolescents can reduce risk with safe and effective vaccines. There are five different strains of *Neisseria meningitidis* bacteria, and the risk is mostly based on age. Here is a typical vaccine schedule which I recommend:

- Age 11-12: 1 dose of Men ACWY vaccine
- Age 16: Booster – second dose of Men ACWY vaccine

- Age 16 –23: 1 dose of Men B vaccine

Note that the most common strain in older adolescents is type B. The vaccine for type B is not covered by insurance or VFC after age 19. Please talk to your pediatrician. Make sure your adolescents are protected.

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

PORTUGUÊS

Por Que Vacinamos: Doença Meningocócica

Se você ainda está hesitante em vacinar seus filhos, eu entendo. Somos constantemente bombardeados com informações equivocadas provenientes de fontes que antes eram confiáveis. E também precisamos compreender a lógica por trás da ciência. Quando confrontados com a escolha entre aceitar ou rejeitar a vacinação, existe um risco em ambas as decisões. O que você precisa entender é que o risco de não vacinar é sempre maior. Se essa afirmação não fosse verdadeira, a vacina não seria oferecida. Já vi vacinas serem retiradas ou não oferecidas ao público em

geral devido à possibilidade de que administrá-las fosse mais arriscado do que não recebê-las.

Portanto, você pode acreditar que as vacinas meningocócicas são uma boa ideia, mesmo que as doenças em si não sejam comuns. A doença meningocócica invasiva (DMI) é causada por uma bactéria chamada *Neisseria meningitidis*. Ela pode causar meningite (inflamação ao redor do cérebro e da medula espinhal) ou septicemia (infecção no sangue). A DMI evolui rapidamente e pode ser fatal. As pessoas podem portar a bactéria sem apresentar sintomas e transmiti-la

por meio de contato próximo. A idade de pico para o porte assintomático da bactéria é a adolescência e o início da vida adulta, assim como a idade de maior incidência de infecção. Os sintomas comuns incluem febre, calafrios, náusea, vômito, rigidez no pescoço, dor de cabeça intensa, sensibilidade à luz e uma erupção roxa que não desaparece à pressão. As complicações, mesmo quando o tratamento é iniciado imediatamente, podem incluir perda auditiva, dano cerebral, perda de membros e morte em até 24 horas após o início dos sintomas. Estudantes universitários e recrutas

das forças armadas, especialmente em seu primeiro ano em dormitórios ou alojamentos, apresentam risco três vezes maior. No entanto, todos os adolescentes podem reduzir o risco com vacinas seguras e eficazes. Existem cinco diferentes sorogrupos da bactéria *Neisseria meningitidis*, e o risco está principalmente relacionado à idade. A seguir está um cronograma típico de vacinação que eu recomendo:

Idade de 11–12 anos: 1 dose da vacina Men ACWY

Idade de 16 anos: reforço – segunda dose da vacina Men ACWY

Idade de 16–23 anos: 1 dose da

O QUE VOCÊ DEVE SABER

vacina Men B. Observe que o sorogrupos mais comum em adolescentes mais velhos é o tipo B. A vacina para o tipo B não é coberta por seguro ou pelo VFC após os 19 anos de idade.

Por favor, converse com seu pediatra. Certifique-se de que seus adolescentes estejam protegidos.

Robert B. Golenbock, MD,

está atualmente aposentado. Ele cuidou de crianças na região de Danbury por 43 anos, incluindo no Center for Pediatric Medicine. O CPM está localizado em 107

Newtown Rd, #1D, Danbury, CT, 06810. Para mais informações, ligue para (203) 790-0822 ou visite o site <https://centerforpediatric-medct.com>.

ESPAÑOL

Por Qué Nos Vacunamos: Enfermedad Meningocócica

Si usted aún tiene dudas sobre vacunar a sus hijos, lo entiendo. Constantemente somos bombardeados con información errónea proveniente de fuentes que antes eran confiables. Y también necesitamos comprender la lógica detrás de la ciencia. Cuando nos enfrentamos a la decisión de aceptar o rechazar la vacunación, existe un riesgo en ambas opciones. Lo que usted necesita entender es que el riesgo de no vacunar siempre es mayor.

Si esa afirmación no fuera cierta, la vacuna no sería ofrecida. He visto vacunas retiradas o no ofrecidas al público en general debido a la posibilidad de que administrarlas fuera más riesgoso que no recibirlas.

Por lo tanto, usted puede confiar en que las vacunas meningocócicas son una buena opción, aunque las enfermedades en sí no sean co-

munes. La enfermedad meningocócica invasiva (EMI) es causada por una bacteria llamada Neisseria meningitidis.

Puede causar meningitis (inflamación alrededor del cerebro y la médula espinal) o septicemia (infección en la sangre). La EMI progresa rápidamente y puede ser mortal.

Las personas pueden portar la bacteria sin presentar síntomas y transmitirla a través del contacto cercano. La edad de mayor portación asintomática de la bacteria es la adolescencia y la adultez temprana, al igual que la edad de mayor riesgo de infección.

Los síntomas comunes incluyen fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos, rigidez en el cuello, dolor de cabeza intenso, sensibilidad a la luz y una erupción morada que no desaparece al presionarla.

Las complicaciones, incluso si

el tratamiento se inicia de inmediato, pueden incluir pérdida de audición, daño cerebral, pérdida de extremidades y muerte dentro de las 24 horas desde el inicio de los síntomas.

Los estudiantes universitarios y los reclutas de las fuerzas armadas, especialmente en su primer año en dormitorios o cuarteles, tienen un riesgo tres veces mayor. Sin embargo, todos los adolescentes pueden reducir el riesgo con vacunas seguras y eficaces.

Existen cinco diferentes serogrupos de la bacteria Neisseria meningitidis, y el riesgo se basa principalmente en la edad. A continuación, se presenta un calendario típico de vacunación que recomiendo:

- Edad de 11 a 12 años: 1 dosis de la vacuna Men ACWY
- Edad de 16 años: refuerzo – segunda dosis de la vacuna Men

ACWY

- Edad de 16 a 23 años: 1 dosis de la vacuna Men B

Tenga en cuenta que el serogrupos más común en adolescentes mayores es el tipo B. La vacuna para el tipo B no está cubierta por el seguro ni por el VFC después de los 19 años de edad.

Por favor, hable con su pediatra. Asegúrese de que sus adolescentes estén protegidos.

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

¿NECESITA TIEMPO PARA...



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



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



ENFRENTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA O AGRESIÓN SEXUAL?

¡PODEMOS AYUDARLE!



**Connecticut
Paid Leave**



**THE NEW AMERICAN DREAM
FOUNDATION**

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

¡Llame o escanee el código abajo hoy mismo!

HAGA UNA CITA HOY PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

(475) 296-3559

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



2026

THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION'S

AMERICAN
Dream
AWARDS

PRESENTED BY:



VENTURALAW

Honoring 25 Years of Portuguese Legacy
Empowering Immigrant Dreams.

SAVE THE DATE
FRIDAY | OCTOBER 16, 2026

TICKETS AVAILABLE AT

WWW.AMERICANDREAMGALA.COM

¿SUFRIÓ UN ACCIDENTE?

ELIGE **VENTURALAW**

ATENDEMOS CASOS DE:

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

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



**LLAMA AHORA • CONSULTA GRÁTIS 24/7
203.800.8000**



VENTURALAW

Abogados de Accidentes



203-800-8000



venturalaw.com



@askventuralaw