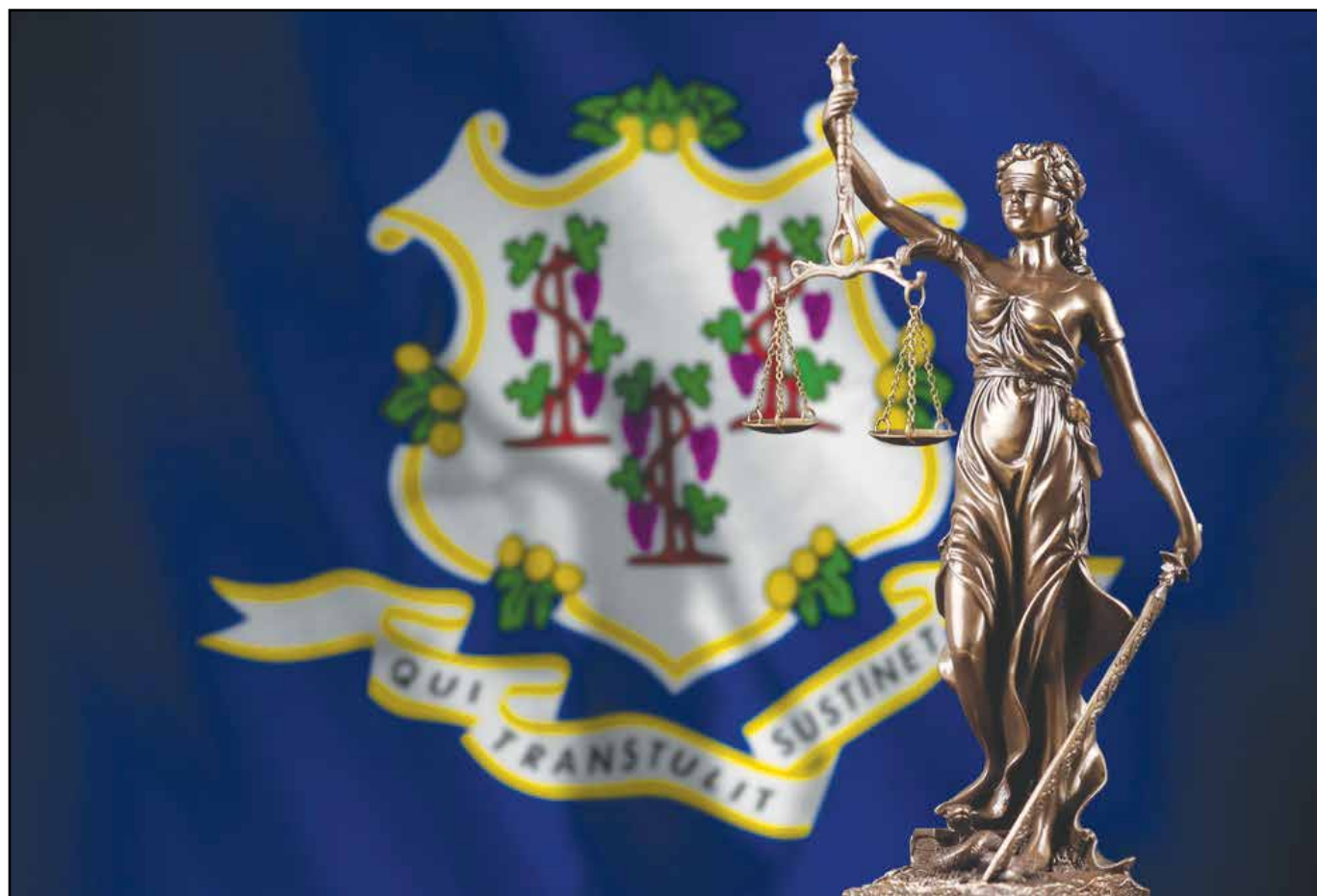




New CT Laws Bring Changes to Stores, Workers, Schools, and Public Safety



PG. 04

EM PORTUGUÊS | PG. 05



EN ESPAÑOL | PG. 07



2026 American Dream Awards Honorees



PG. 11

EM PORTUGUÊS | PG. 12



EN ESPAÑOL | PG. 12



EM PORTUGUÊS

Nova Série: “Voltando Pra Casa”, de Jhonnathas Trindade, Mostra o Recomeço Após os Estados Unidos | Pg. 25



EN ESPAÑOL

Escuelas Públicas de Danbury Se Preparan para el Regreso a Clases con Fechas y Recursos Clave | Pg. 28

A Feira dos Agricultores de Danbury | Pg. 24

El Mercado de Agricultores de Danbury | Pg. 24

FIQUE ATENTO, COMPARTILHE!

A Segurança com Medicamentos Começa em Casa e Protege Toda a Família | Pg. 14

EL CENTRO

La Prisión Invisible de las Madres en Relaciones Abusivas | Pg. 36

DONDE COMPRAR UN AUTO SE SIENTE MÁS SENCILLO.

Hablamos español y portugués.

Comunicación clara en cada paso del camino.



**KEELER TOYOTA
OF WESTPORT**



**Ives Bank te
ofrece los
recursos y el
apoyo que
necesitas para
tener una
experiencia
positiva.**

Si esta es tu primera vez
comprando una casa, llámanos al
844.723.2265 para hablar con un
experto en préstamos.

IVES BANK
IvesBank.com | 844.723.2265

 **EQUAL HOUSING
LENDER**
Member FDIC | NMLS #763547



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

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

LETTER TO THE EDITOR

Invite to Newtown Half Marathon

By Mark Forlenzo

On August 30, 2026, Newtown will celebrate an exciting milestone: the town's first-ever half marathon, held as part of the Newtown Community Running Event. This day of fitness and community spirit will offer something for everyone, including a 10K run/walk, 5K run/walk, and a kids run, making it a truly inclusive event for residents of all ages and abilities.

This year's event carries special meaning, as it supports the Newtown

Volunteer Ambulance Association, whose dedicated volunteers respond whenever our community needs them most. Participating, whether by running, walking, volunteering, or cheering, directly helps sustain the vital services they provide.

The course will showcase the beauty of Newtown, but it's the people who bring the event to life: families trying their first 5K, seasoned runners tackling 13.1 miles, kids discovering the joy of racing, and neighbors lining the streets to

encourage them.

It's a celebration of health, connection, and community pride.

I encourage all Newtown residents – and our neighbors from surrounding towns – to join us on August 30.

Let's make history together, support our volunteer ambulance department, and strengthen the community we're proud to call home. Please sign up at runsignup.com.

Sincerely,
Mark Forlenzo

PORTUGUÊS

Meia Maratona de Newtown

Em 30 de agosto de 2026, Newtown celebrará um marco especial: a primeira meia maratona da história da cidade, realizada como parte do Newtown Community Running Event. O dia dedicado ao esporte e ao espírito comunitário oferecerá atividades para todos, incluindo uma corrida/caminhada de 10 km e uma de 5 km, e uma corrida infantil, tornando o evento inclusivo para moradores de todas as idades e níveis de condicionamento físico.

A edição deste ano tem um significado especial por beneficiar a Newtown Volunteer Ambulance

Association, cujos dedicados voluntários atendem à comunidade sempre que são necessários. Participar, correndo, caminhando, como voluntário ou incentivando os participantes, contribui diretamente para a continuidade dos serviços essenciais que a organização presta.

O percurso destacará as belas paisagens de Newtown, mas são as pessoas que darão vida ao evento: famílias participando de sua primeira corrida de 5 km, corredores experientes enfrentando os 21,1 quilômetros da meia maratona, crianças descobrindo a alegria de competir e moradores reunidos ao

longo do trajeto para incentivá-los.

Será uma celebração da saúde, da integração e do orgulho de fazer parte desta comunidade.

Convido todos os moradores de Newtown, e das cidades próximas, a se juntarem a nós no dia 30 de agosto. Vamos fazer história juntos, apoiar nosso serviço voluntário de ambulância e fortalecer a comunidade que temos orgulho de chamar de lar.

As inscrições podem ser feitas em runsignup.com.

Atenciosamente,
Mark Forlenzo

ESPAÑOL

Media Maratón de Newtown

El 30 de agosto de 2026, Newtown celebrará un acontecimiento histórico: la primera media maratón en la historia de la ciudad, como parte del Newtown Community Running Event. Esta jornada dedicada al deporte y al espíritu comunitario ofrecerá actividades para todos, entre ellas una carrera/caminata de 10K, y una de 5K, y una carrera infantil, lo que la convierte en un evento inclusivo para residentes de todas las edades y niveles de condición física.

La edición de este año tiene un significado especial, ya que beneficiará a la Newtown Volunteer Ambulance Association, cuyos dedi-

cados voluntarios responden cada vez que nuestra comunidad más los necesita.

Participar, ya sea corriendo, caminando, como voluntario o animando a los participantes, contribuye a mantener los servicios esenciales que esta organización brinda.

El recorrido permitirá apreciar la belleza de Newtown, pero serán las personas quienes darán vida al evento: familias que participarán en su primera carrera de 5K, corredores experimentados que afrontarán los 21,1 kilómetros de la media maratón, niños que descubrirán la alegría de competir y vecinos que

se reunirán a lo largo del recorrido para alentarlos.

Será una celebración de la salud, la unión y el orgullo de pertenecer a esta comunidad.

Invito a todos los residentes de Newtown, y también a las comunidades cercanas, a acompañarnos el 30 de agosto. Hagamos historia juntos, apoyemos a nuestro servicio voluntario de ambulancias y fortalezcamos la comunidad que nos enorgullece llamar nuestro hogar.

Las inscripciones están disponibles en runsignup.com.

Atentamente,
Mark Forlenzo

COVER

New Connecticut Laws Bring Changes to Stores, Workplaces, Schools, and Public Safety

By Tribuna Staff and News Reports



More than 80 Connecticut laws took effect in whole or in part on July 1. Some will be easy to spot, including lower prices on school supplies and fuller information on prices in advertisements. Others begin work behind the scenes, directing state agencies to improve their responses to human trafficking, artificial intelligence, and fire emergencies.

For families, workers, and small-business owners, these are some of the changes most likely to matter.

School Supplies Are Now Exempt From Sales Tax

On July 1, Connecticut stopped collecting its 6.35% sales tax on many school supplies purchased for personal use.

The exemption covers notebooks, binders, paper, pens, pencils, markers, erasers, glue, chalk, rulers, and lunch boxes, among other items. A family buying \$200 in eligible supplies would save \$12.70.

There is an important exception: The exemption does not apply when the supplies are purchased for business use. A parent buying notebooks for a child's classroom would not pay the tax, while a company

purchasing the same notebooks for its employees generally would.

Stores must update their check-out systems and train employees to handle the difference. The Connecticut Department of Revenue Services has published a complete list of eligible products and guidance for retailers.

Families will see another change during Connecticut's annual sales tax-free week in August. Eligible clothing and footwear priced below \$300 per item will be exempt from sales tax. The previous limit was \$100.

That higher limit could cover winter coats, work shoes and other items that were often too expensive to qualify under the old rule.

Warehouse Workers Gain Protection From Unreasonable Quotas

Employees at warehouse distribution and fulfillment centers now have additional protections when their employers use productivity quotas.

Employers must give workers written information explaining the quota, including how many tasks must be completed and how much time is allowed. Workers must also be told what could happen if they

fail to meet the target.

The quota cannot prevent an employee from taking a legally protected meal or bathroom break. An employer cannot require someone to process packages so quickly that the person has no reasonable opportunity to use the restroom.

The protections are especially important in warehouses where scanners or computer systems track each item an employee handles. NBC Connecticut identified the warehouse rules as one of the major workplace changes beginning on July 1.

Advertisements Must Show Mandatory Fees

Businesses advertising products or services in Connecticut must now include mandatory company fees in the advertised price. Taxes and charges required by the government can still be shown separately.

A hotel, ticket seller, or service company, for example, generally cannot advertise a \$100 price and add a required \$25 company fee only after the customer reaches the payment screen. If every customer must pay \$125 before taxes, that is the price the customer should see.

The rule does not prohibit a

business from charging fees. It changes when the customer must be told about them.

Small-business owners should check their websites, menus, social media advertisements, reservation pages, and invoices. Prices posted by an outside booking service should also be reviewed because customers may still associate an inaccurate price with the business providing the service.

Free Bus Passes Become Available to High School Students

Public school students in grades nine through 12 are eligible for free public bus passes purchased by local or regional school boards with state grant funding.

The program could be particularly useful for students who stay after school, attend job-training programs, or work part time. A teenager could take a bus from school to work without relying on a parent to leave work early and provide transportation.

The practical value will vary by community. A pass will not solve transportation problems in a town without a nearby public bus route. Families should contact their school district to learn whether passes

COVER

are available and how they will be distributed.

A similar program is being offered to veterans through the state Department of Veterans Affairs, according to CT News Junkie.

Housing Projects Face New Parking and Zoning Rules

Municipalities now have less authority to reject some smaller housing developments because of parking concerns.

For developments containing 16 units or fewer, local zoning officials generally cannot deny an application over off-street parking unless they can identify a specific threat to public health or safety.

The law also requires municipalities to allow certain residential buildings with two to nine units on qualifying land zoned for commercial or mixed use.

A property that now contains an office or store, for example, may be eligible for housing or a mixed-use project if it meets the local requirements.

Some qualifying projects can receive a summary review without a public hearing, variance, special permit, or exception.

Supporters expect the changes to create more housing options in areas near stores, jobs, and public transportation. Opponents have argued that the state is taking too much zoning authority away from

towns. The law does not give property owners permission to build anywhere they choose. Building codes, safety standards, and other zoning rules still apply. Anyone considering a project should speak with the local zoning office before spending money on plans or permits.

Homebuyers and Renters Must Receive Clearer Flood Warnings

Insurance companies must provide clearer written notices when homeowners and renters policies exclude flood damage.

Mortgage lenders must also warn buyers at least 10 days before closing that a standard homeowner's policy generally does not cover flooding. The notice must explain that a property can flood even when it is outside a federally designated flood zone.

That distinction can be costly. A homeowner may have coverage for wind damage from a storm but no coverage for water entering the home from rising rivers, overflowing drainage systems or coastal flooding.

The notice does not require a buyer to purchase flood insurance in every case. It is meant to prevent people from reaching the closing table without understanding the gap in their coverage.

Human Trafficking Law Requires

a Statewide Plan

Connecticut's response to human trafficking has often involved several systems at once: police, schools, child welfare workers, health care providers, courts, and community organizations. Public Act 26-70, which took effect July 1, directs the state to examine how those systems work together.

The Criminal Justice Policy and Planning Division within the Office of Policy and Management must evaluate existing efforts and develop a statewide coordination plan. State agencies must provide the information needed to complete it. The plan and any recommended legislation are due to legislative committees by Jan. 1, 2027.

The law also expands human trafficking training for Department of Children and Families employees and Judicial Branch personnel in the Court Support Services Division. It calls for stronger oversight of placements involving children who may be at risk.

This does not create a new benefit that families can apply for. Its purpose is to close gaps between agencies so that warning signs are not missed when a child or adult encounters more than one part of the system.

Online Safety Act Begins With AI Training and Planning

Despite its broad name, Con-

necticut's Online Safety Act did not take effect all at once.

The July 1 provisions begin creating the Connecticut AI Academy through the state's public college system. The academy is expected to offer courses for workers and help small and medium-sized businesses learn how to use artificial intelligence for marketing, management, and other operations.

The law also directs state education and workforce agencies to support computer science and AI training. Programs focused on AI marketing and operations for small businesses must be developed by July 1, 2027.

Several protections that consumers may associate with "online safety" have later starting dates. Rules requiring clearer terms for paid AI subscriptions begin Oct. 1, 2026. Certain disclosures involving AI-assisted employment decisions are tied to requirements beginning in 2027. Online protections for minors are scheduled for 2028.

For now, the most immediate change is the construction of training programs, not a complete set of new rules governing every AI product or online platform.

A full list of laws taking effect is available from the <https://www.cga.ct.gov/asp/content/aeauto.asp>. This report also used coverage from CT News Junkie and NBC Connecticut.

PORTUGUÊS

Novas Leis de CT Afetam Empresas, Trabalhadores, Escolas e Segurança Pública

Mais de 80 leis de Connecticut entraram em vigor, total ou parcialmente, em 1º de julho. Algumas serão facilmente percebidas, como a redução do custo dos materiais escolares e informações mais completas sobre preços em anúncios publicitários. Outras começam a atuar nos bastidores, orientando as agências estaduais a aprimorar suas respostas ao tráfico humano, à inteligência artificial e às emergências causadas por incêndios.

Para famílias, trabalhadores e proprietários de pequenos negócios, estas são algumas das mudanças que

provavelmente terão maior impacto.

Materiais Escolares Agora Estão Isentos do Imposto sobre Vendas

Em 1º de julho, Connecticut deixou de cobrar o imposto estadual sobre vendas de 6,35% sobre diversos materiais escolares adquiridos para uso pessoal.

A isenção abrange cadernos, fichários, papel, canetas, lápis, marcadores, borrachas, cola, giz, réguas e lancheiras, entre outros itens. Uma família que comprar US\$ 200 em materiais elegíveis economizará US\$ 12,70.

Há uma exceção importante:

a isenção não se aplica quando os materiais são adquiridos para uso comercial. Um pai ou uma mãe que compre cadernos para a sala de aula do filho não pagará o imposto. Já uma empresa que adquirir os mesmos cadernos para seus funcionários, em geral, continuará sujeita à tributação.

As lojas deverão atualizar seus sistemas de caixa e treinar seus funcionários para aplicar corretamente essa diferença. O Connecticut Department of Revenue Services publicou uma lista completa dos produtos elegíveis, além de orientações destinadas aos comerciantes.

As famílias também perceberão outra mudança durante a tradicional semana de isenção do imposto sobre vendas de Connecticut, realizada em agosto. Roupas e calçados elegíveis com preço inferior a US\$ 300 por peça estarão isentos do imposto sobre vendas. O limite anterior era de US\$ 100.

Esse novo limite poderá abranger casacos de inverno, calçados de trabalho e outros itens que, com frequência, eram caros demais para se qualificar pela regra anterior.

Trabalhadores de Centros de Distribuição Passam a Ter

CAPA

Proteção Contra Metas Abusivas

Funcionários de centros de distribuição e de processamento de pedidos agora contam com proteções adicionais quando seus empregadores adotam metas de produtividade.

Os empregadores deverão fornecer aos trabalhadores informações por escrito explicando a meta estabelecida, incluindo a quantidade de tarefas que deverá ser concluída e o tempo disponível para realizá-las. Os trabalhadores também deverão ser informados sobre as possíveis consequências caso não atinjam o objetivo.

A meta não poderá impedir que um funcionário faça uma refeição ou utilize o banheiro durante os intervalos garantidos por lei. O empregador não poderá exigir que uma pessoa processe pacotes em ritmo tão acelerado que ela deixe de ter uma oportunidade razoável de ir ao banheiro.

Essas proteções são especialmente importantes em centros de distribuição onde leitores ópticos ou sistemas informatizados monitoram cada item manuseado pelos funcionários. A NBC Connecticut destacou essas normas como uma das principais mudanças nas relações de trabalho que entraram em vigor em 1º de julho.

Anúncios Publicitários Devem Informar Todas as Tarifas Obrigatórias

Empresas que anunciam produtos ou serviços em Connecticut agora deverão incluir, no preço anunciado, todas as tarifas obrigatórias cobradas pela própria empresa. Impostos e cobranças exigidos pelo governo poderão continuar sendo informados separadamente.

Um hotel, uma empresa de venda de ingressos ou uma prestadora de serviços, por exemplo, em geral não poderá anunciar um preço de US\$ 100 e acrescentar uma taxa obrigatória de US\$ 25 somente quando o cliente chegar à tela de pagamento. Se todos os consumidores precisarem pagar US\$ 125 antes dos impostos, esse deverá ser o preço informado desde o início.

A nova regra não proíbe as empresas de cobrarem taxas. Ela apenas altera o momento em que o consumidor deve ser informado sobre esses valores.

Os proprietários de pequenos



negócios devem revisar seus sites, cardápios, anúncios nas redes sociais, páginas de reservas e faturas. Também é recomendável verificar os preços publicados por plataformas externas de reservas, já que os consumidores poderão continuar associando um preço incorreto à empresa responsável pelo serviço.

Estudantes do Ensino Médio Terão Acesso a Passes Gratuitos de Ônibus

Estudantes de escolas públicas do 9º ao 12º ano poderão ter acesso a passes gratuitos para o transporte público, adquiridos pelos conselhos locais ou regionais de educação com recursos provenientes de subsídios estaduais. O programa poderá ser especialmente útil para estudantes que permanecem na escola após o horário das aulas, participam de programas de capacitação profissional ou trabalham em período parcial. Um adolescente poderá ir de ônibus da escola ao trabalho sem depender de que um dos pais precise sair mais cedo do trabalho para levá-lo.

A utilidade prática do benefício variará de acordo com cada comunidade.

Um passe não resolverá os problemas de transporte em uma cidade que não disponha de uma linha de ônibus público nas proximidades. As famílias devem entrar em contato com seu distrito escolar para verificar se os passes estão disponíveis e como serão distribuídos.

Segundo o CT News Junkie, um programa semelhante também está sendo oferecido aos veteranos por meio do Department of Veterans

Affairs de Connecticut.

Projetos Habitacionais Passam a Seguir Novas Regras de Estacionamento e Zoneamento

Os municípios agora têm menos autoridade para rejeitar determinados empreendimentos habitacionais de menor porte devido a preocupações relacionadas ao estacionamento.

Nos empreendimentos com até 16 unidades, as autoridades locais de zoneamento, em geral, não poderão negar uma solicitação com base na falta de vagas de estacionamento fora da via pública, salvo se conseguirem identificar uma ameaça específica à saúde ou à segurança pública.

A lei também determina que os municípios permitam determinados edifícios residenciais com duas a nove unidades em terrenos elegíveis classificados para uso comercial ou misto. Por exemplo, um imóvel que atualmente abriga um escritório ou um estabelecimento comercial poderá ser elegível para um projeto residencial ou de uso misto, desde que atenda aos requisitos locais.

Alguns projetos que atenderem aos critérios poderão passar por um processo simplificado de análise, sem necessidade de audiência pública, dispensa, licença especial ou exceção.

Os defensores da medida acreditam que as mudanças ampliarão as opções de moradia em áreas próximas a estabelecimentos comerciais, locais de trabalho e transporte público. Já os críticos argumentam que o estado está retirando dos mu-

nicipios uma parcela excessiva de sua autoridade sobre o zoneamento.

A lei não autoriza os proprietários a construir onde desejarem. Os códigos de construção, as normas de segurança e as demais regras de zoneamento permanecem em vigor. Qualquer pessoa que esteja considerando desenvolver um projeto deve consultar o departamento municipal de zoneamento antes de investir recursos em projetos ou licenças.

Compradores e Inquilinos Receberão Avisos Mais Claros sobre o Risco de Inundações

As seguradoras deverão fornecer avisos por escrito mais claros quando as apólices de seguro residencial para proprietários e inquilinos excluam danos causados por inundações.

As instituições financeiras que concedem financiamentos imobiliários também deverão alertar os compradores, pelo menos 10 dias antes da conclusão da compra do imóvel, de que uma apólice residencial padrão, em geral, não cobre danos provocados por inundações. O aviso deverá explicar que um imóvel pode ser inundado mesmo estando fora de uma área de risco de inundação oficialmente designada pelo governo federal.

Essa diferença pode representar um custo elevado. Um proprietário pode ter cobertura para danos causados pelo vento durante uma tempestade, mas não estar protegido contra prejuízos provocados pela entrada de água na residência em decorrência da elevação do nível dos rios, do transbordamento dos sistemas de drenagem ou de inundações costeiras.

O aviso não obriga o comprador a contratar um seguro contra inundações em todas as situações. Seu objetivo é evitar que as pessoas concluam a compra do imóvel sem compreender que sua apólice poderá não oferecer cobertura para esse tipo de dano.

Lei de Combate ao Tráfico Humano Exige um Plano Estadual

A resposta de Connecticut ao tráfico humano frequentemente envolve diversos sistemas ao mesmo tempo: polícia, escolas, profissionais da proteção à infância, prestadores de serviços de saúde, tribunais e organizações comunitárias. A Lei

CAPA

Pública 26-70, que entró en vigor en 1º de julio, determina que el estado evalúe como estos sistemas trabajan de forma integrada.

A Criminal Justice Policy and Planning Division, vinculada al Office of Policy and Management, deberá evaluar los esfuerzos ya existentes y elaborar un plan estatal de coordinación. Las agencias estatales deberán proporcionar la información necesaria para la conclusión de este trabajo. El plan, junto con cualquier propuesta legislativa recomendada, deberá ser presentado a los comités legislativos hasta el 1º de enero de 2027.

La ley también amplía el entrenamiento sobre tráfico humano para funcionarios del Department of Children and Families y para los servidores de la Court Support Services Division, del Judicial Branch. Además, determina una supervisión más rigurosa de las decisiones de

acollimiento involucrando niños que puedan estar en situación de riesgo.

La legislación no crea un nuevo beneficio al que las familias puedan suscribirse. Su objetivo es eliminar fallos de coordinación entre las agencias para que las señales de alerta no pasen desapercibidas cuando un niño o un adulto entra en contacto con uno de estos sistemas.

Lei de Segurança Online Começa com Capacitação e Planejamento em Inteligência Artificial

A pesar de su nombre abarcativo, la Online Safety Act (Ley de Seguridad Online) de Connecticut no entró en vigor integralmente de una sola vez.

Las disposiciones que pasaron a valer el 1º de julio dan inicio a la creación de la Connecticut AI Academy, por medio del sistema público

estatal de enseñanza superior. La expectativa es que la academia ofrezca cursos para trabajadores y ayude a pequeñas y medianas empresas a aprender cómo utilizar la inteligencia artificial en marketing, gestión empresarial y otras operaciones.

La ley también determina que las agencias estatales responsables por la educación y el desarrollo de la fuerza de trabajo apoyen el estudio de la ciencia de la computación y la capacitación en inteligencia artificial. Los programas dirigidos al uso de la inteligencia artificial en marketing y en las operaciones de pequeñas empresas deberán ser desarrollados hasta el 1º de julio de 2027.

Diversas protecciones que los consumidores pueden asociar a la "seguridad online" entrarán en vigor posteriormente. Las reglas que exigirán términos más claros para las firmas pagadas de servicios de in-

teligencia artificial pasarán a valer el 1º de octubre de 2026. Determinadas obligaciones de divulgación relacionadas a decisiones de contratación asistidas por inteligencia artificial están vinculadas a las exigencias que entrarán en vigor en 2027. Las protecciones online destinadas a menores de edad están previstas para 2028.

Por ahora, el cambio más inmediato es la creación de programas de capacitación, y no la implementación de un conjunto abarcativo de nuevas reglas para disciplinar todos los productos de inteligencia artificial o todas las plataformas online.

A lista completa de las leyes que entraron en vigor está disponible en <https://www.cga.ct.gov/asp/content/aeauto.asp>. Esta reportagem también tuvo como base la cobertura periodística de CT News Junkie y de la NBC Connecticut.

ESPAÑOL

Nuevas Leyes de CT Afectan a Empresas, Trabajadores, Escuelas y la Seguridad Pública

Más de 80 leyes de Connecticut entraron en vigor, total o parcialmente, el 1 de julio. Algunas serán fáciles de notar, como la reducción del costo de los útiles escolares y una información más completa sobre los precios en los anuncios publicitarios. Otras comenzarán a operar tras bastidores, orientando a las agencias estatales para mejorar su respuesta frente a la trata de personas, la inteligencia artificial y las emergencias por incendios.

Para las familias, los trabajadores y los propietarios de pequeños negocios, estos son algunos de los cambios que probablemente tendrán mayor impacto.

Los Útiles Escolares Ahora Están Exentos del Impuesto sobre las Ventas

El 1 de julio, Connecticut dejó de cobrar el impuesto estatal sobre las ventas del 6,35 % para muchos útiles escolares adquiridos para uso personal. La exención incluye cuadernos, carpetas de argollas, papel, bolígrafos, lápices, marcadores, borradores, pegamento, tiza, reglas

y loncheras, entre otros artículos. Una familia que compre US\$200 en útiles elegibles ahorrará US\$12,70.

Existe una excepción importante: la exención no se aplica cuando los útiles se compran para uso comercial. Un padre que adquiera cuadernos para el salón de clases de su hijo no pagará el impuesto; en cambio, una empresa que compre esos mismos cuadernos para sus empleados, por lo general, sí deberá pagarlo.

Las tiendas deberán actualizar sus sistemas de cobro y capacitar a sus empleados para aplicar correctamente la diferencia. El Connecticut Department of Revenue Services publicó una lista completa de los productos elegibles y orientaciones dirigidas a los comerciantes.

Las familias también verán otro cambio durante la semana anual libre del impuesto sobre las ventas, que se celebra en agosto en Connecticut. La ropa y el calzado elegibles con un precio inferior a US\$300 por artículo estarán exentos del impuesto sobre las ventas. El límite anterior era de US\$100.

Este aumento del límite per-

mitirá incluir abrigos de invierno, calzado de trabajo y otros artículos que con frecuencia resultaban demasiado costosos para calificar bajo la norma anterior.

Los Trabajadores de Centros de Distribución Obtienen Protección Frente a Cuotas Irrazonables

Los empleados de centros de distribución y cumplimiento de pedidos cuentan ahora con protecciones adicionales cuando sus empleadores utilizan cuotas de productividad.

Los empleadores deberán entregar a los trabajadores información por escrito que explique la cuota asignada, incluido el número de tareas que deben completar y el tiempo disponible para hacerlo. Además, deberán informarles cuáles podrían ser las consecuencias si no alcanzan el objetivo establecido.

La cuota no puede impedir que un empleado tome un descanso para comer o use el baño cuando esos períodos estén protegidos por la ley. Un empleador no puede exigir que una persona procese paquetes con tanta rapidez que no tenga una oportunidad razonable de ir al baño.

Estas protecciones son especialmente importantes en los centros de distribución donde escáneres o sistemas informáticos registran cada artículo que manipula un empleado. NBC Connecticut identificó estas disposiciones como uno de los principales cambios laborales que entraron en vigor el 1 de julio.

Los Anuncios Publicitarios Deben Mostrar las Tarifas Obligatorias

Las empresas que anuncien productos o servicios en Connecticut ahora deberán incluir en el precio anunciado todas las tarifas obligatorias impuestas por la propia empresa. Los impuestos y los cargos exigidos por el gobierno podrán seguir mostrándose por separado.

Por ejemplo, un hotel, una empresa de venta de boletos o una compañía de servicios, por lo general, ya no podrá anunciar un precio de US\$100 y añadir una tarifa obligatoria de US\$25 solo cuando el cliente llegue a la pantalla de pago. Si todos los clientes deben pagar US\$125 antes de impuestos, ese es el precio que deben ver desde el principio.

ARTÍCULO DE PORTADA

La norma no prohíbe que las empresas cobren tarifas. Lo que cambia es el momento en que el cli-ente debe ser informado sobre esos cargos. Los propietarios de pequeños negocios deberían revisar sus sitios web, menús, anuncios en redes sociales, páginas de reservas y facturas. También conviene verificar los precios publicados por servicios externos de reservas, ya que los clientes podrían seguir asociando un precio incorrecto con la empresa que presta el servicio.

Los Estudiantes de Secundaria Tendrán Acceso a Pases Gratuitos de Autobús

Los estudiantes de escuelas públicas de noveno a duodécimo grado podrán acceder a pases gratuitos para el transporte público, adquiridos por las juntas locales o regionales de educación con fondos provenientes de subvenciones estatales. El programa podría resultar especialmente beneficioso para los estudiantes que permanecen en la escuela después del horario de clases, participan en programas de formación para el empleo o trabajan a tiempo parcial.

Un adolescente podrá trasladarse en autobús desde la escuela hasta su lugar de trabajo sin depender de que uno de sus padres tenga que salir antes del trabajo para transportarlo.

Su utilidad práctica variará según la comunidad. Un pase no resolverá los problemas de transporte en una localidad que no cuente con una ruta cercana de autobús público. Las familias deben comunicarse con su distrito escolar para conocer si los pases están disponibles y cómo se distribuirán.

Según CT News Junkie, el Department of Veterans Affairs de Connecticut también ofrece un programa similar para los veteranos.

Los Proyectos de Vivienda Estarán Sujetos a Nuevas Normas de Estacionamiento y Zonificación

Los municipios ahora tienen menos facultades para rechazar determinados desarrollos habitacionales de menor tamaño debido a preocupaciones relacionadas con el estacionamiento.

En los desarrollos de 16 unidades o menos, las autoridades locales de zonificación, por lo general, no podrán rechazar una solicitud por

la falta de estacionamiento fuera de la vía pública, salvo que puedan identificar una amenaza específica para la salud o la seguridad pública.

La ley también exige que los municipios permitan determinados edificios residenciales de entre dos y nueve unidades en terrenos elegibles con zonificación comercial o de uso mixto.

Por ejemplo, una propiedad que actualmente alberga una oficina o un establecimiento comercial podría reunir los requisitos para un proyecto residencial o de uso mixto, siempre que cumpla con la normativa local.

Algunos proyectos que cumplan los requisitos podrán acogerse a un procedimiento de revisión simplificado, sin necesidad de una audiencia pública, una variación, un permiso especial o una excepción.

Quienes respaldan estos cambios consideran que generarán más opciones de vivienda en zonas cercanas a comercios, centros de trabajo y transporte público. Sus detractores sostienen que el estado está retirando demasiada autoridad a los municipios en materia de zonificación.

La ley no autoriza a los propietarios a construir donde deseen. Los códigos de construcción, las normas de seguridad y las demás disposiciones de zonificación continúan vigentes. Toda persona que esté considerando desarrollar un proyecto debería consultar con la oficina local de zonificación antes de invertir dinero en planos o permisos.

Los Compradores e Inquilinos Recibirán Advertencias Más Claras sobre el Riesgo de Inundaciones

Las compañías de seguros deberán proporcionar avisos escritos más claros cuando las pólizas para propietarios e inquilinos excluyan los daños causados por inundaciones.

Los prestamistas hipotecarios también deberán advertir a los compradores, al menos 10 días antes del cierre de la compra, que una póliza estándar para propietarios de vivienda, por lo general, no cubre los daños por inundación.

El aviso deberá explicar que una propiedad puede inundarse incluso si se encuentra fuera de una zona de inundación designada por el gobierno federal. Esa diferencia puede resultar costosa. Un propietario puede

contar con cobertura por daños causados por el viento durante una tormenta, pero no estar protegido frente a los daños ocasionados por el ingreso de agua a la vivienda debido al desbordamiento de ríos, el colapso de los sistemas de drenaje o las inundaciones costeras.

El aviso no obliga al comprador a contratar un seguro contra inundaciones en todos los casos. Su propósito es evitar que las personas lleguen al cierre de la compra sin comprender que su póliza podría no cubrir ese tipo de daños.

La Ley Contra la Trata de Personas Exige un Plan Estatal

La respuesta de Connecticut frente a la trata de personas ha involucrado con frecuencia a varios sistemas al mismo tiempo: la policía, las escuelas, los trabajadores de protección infantil, los proveedores de atención médica, los tribunales y las organizaciones comunitarias. La Ley Pública 26-70, que entró en vigor el 1 de julio, ordena al estado evaluar cómo interactúan esos sistemas entre sí.

La Criminal Justice Policy and Planning Division, adscrita a la Office of Policy and Management, deberá evaluar las iniciativas existentes y elaborar un plan estatal de coordinación.

Las agencias estatales deberán proporcionar la información necesaria para completar ese trabajo. El plan y cualquier legislación recomendada deberán presentarse ante los comités legislativos a más tardar el 1 de enero de 2027.

La ley también amplía la capacitación sobre trata de personas para los empleados del Department of Children and Families y para el personal de la Court Support Services Division del Judicial Branch. Además, dispone un control más estricto sobre las colocaciones que involucren a menores que puedan estar en situación de riesgo.

Esta ley no crea un nuevo beneficio al que las familias puedan postularse.

Su objetivo es cerrar las brechas existentes entre las agencias para evitar que las señales de alerta pasen desapercibidas cuando un niño o un adulto entra en contacto con más de una parte del sistema.

La Ley de Seguridad en Línea Comienza con Capacitación y

Planificación sobre Inteligencia Artificial

A pesar de su amplio alcance, la Ley de Seguridad en Línea de Connecticut no entró en vigor en su totalidad al mismo tiempo.

Las disposiciones que comenzaron a regir el 1 de julio dan inicio a la creación de la Academia de Inteligencia Artificial de Connecticut (Connecticut AI Academy), a través del sistema estatal de educación superior pública.

Se espera que la academia ofrezca cursos para trabajadores y ayude a las pequeñas y medianas empresas a aprender cómo utilizar la inteligencia artificial para el mercadeo, la gestión empresarial y otras operaciones.

La ley también ordena a las agencias estatales de educación y desarrollo de la fuerza laboral apoyar la enseñanza de informática y la capacitación en inteligencia artificial.

Los programas enfocados en el uso de la inteligencia artificial para el mercadeo y las operaciones de pequeñas empresas deberán estar desarrollados para el 1 de julio de 2027.

Varias de las protecciones que los consumidores podrían asociar con la “seguridad en línea” entrarán en vigor en fechas posteriores. Las normas que exigirán condiciones más claras para las suscripciones pagadas a servicios de inteligencia artificial comenzarán el 1 de octubre de 2026.

Ciertas divulgaciones relacionadas con decisiones de empleo asistidas por inteligencia artificial estarán vinculadas a requisitos que comenzarán a aplicarse en 2027. Las protecciones en línea para menores están programadas para 2028.

Por ahora, el cambio más inmediato es el desarrollo de programas de capacitación, y no la implementación de un conjunto completo de nuevas normas que regulen todos los productos de inteligencia artificial o las plataformas en línea.

Puede consultar la lista completa de las leyes que entraron en vigor en <https://www.cga.ct.gov/asp/content/aeauto.asp>. Para la elaboración de este reportaje también se utilizaron publicaciones de CT News Junkie y NBC Connecticut.

SCORE

AI Agents Are Not the Story. Delegated Trust Is.

By David Rich, SCORE Certified Business Mentor

Artificial intelligence is moving quickly from answering questions to taking action. That may sound futuristic, but for many small businesses, it is already becoming practical. AI tools can help compare suppliers, draft marketing messages, respond to customer inquiries, organize invoices, book appointments, monitor inventory, and even help customers find and buy products.

The next step is more significant. AI agents will not just suggest what to do. They will be able to do it. That could mean an agent reorders supplies when inventory runs low, books a service appointment, purchases software, renews a subscription, or helps a customer complete a transaction. For a small business owner, that may sound like a welcome assistant who never sleeps. It may also sound like a new way for things to go wrong while nobody is watching. That is why the real issue is not AI. The real issue is delegated trust.

"When a person makes a payment, the business usually knows who approved it, what it was for, and whether it was intended. When software begins acting on behalf of a person or business, the questions become more complicated. Who gave the agent permission? What was it allowed to buy?"

When a person makes a payment, the business usually knows who approved it, what it was for, and whether it was intended. When software begins acting on behalf of a person or business, the questions become more complicated. Who gave the agent permission? What was it allowed to buy? Was there a dollar limit? Could it have been used by any vendor, or only approved vendors? Did a human need to approve the final purchase? Can the business review what happened afterward? These questions matter because convenience without control is not efficiency. It is risk wearing a useful hat. Large payment companies and technology plat-

forms are already working on ways to make AI-driven commerce safer. That includes tokenized payment credentials, spending controls, authentication, merchant verification, fraud monitoring, and better records of who authorized what transaction. The details may sound technical, but the business principle is simple: an AI agent should be able to do only what it has been explicitly allowed to do.

Small businesses should begin thinking about this now, before the tools become common. If you use AI in your business, start with low-risk tasks. Let it help with drafting, comparing, summarizing, and organizing. Be more careful before

connecting it to payment accounts, customer data, payroll, tax records, or inventory ordering. Use separate permissions where possible. Set spending limits. Require human approval for unusual transactions. Review activity logs. Make sure someone in the business can quickly turn the tool off. The businesses that benefit most from AI will not be the ones that simply automate the most. They will be the ones who automate thoughtfully. AI agents may become powerful helpers for small businesses. But they should not be treated like owners, managers, or trusted employees on day one. Trust should be earned, bounded, monitored, and reversible.

AI agents are not the story. Delegated trust is.

David Rich is Co-Chair of the Western Connecticut Chapter of SCORE and a SCORE Certified Business Mentor. He can be reached at david.rich@scorevolunteer.org.

PORTUGUÊS

Agentes de IA Não São a Verdadeira Questão. A Confiança Delegada É.

Inteligência artificial está evoluindo rapidamente, passando de uma ferramenta que responde perguntas para uma que toma decisões e executa tarefas. Isso pode parecer algo futurista, mas, para muitas pequenas empresas, essa realidade já está se tornando prática. As ferramentas de IA podem ajudar a comparar fornecedores, elaborar mensagens de marketing, responder às dúvidas de clientes, organizar faturas, agendar compromissos, monitorar estoques e até mesmo auxiliar clientes a encontrar e comprar produtos.

O próximo passo será ainda mais significativo. Os agentes de IA não apenas sugerirão o que fazer. Eles serão capazes de fazer isso.

Isso significa que um agente poderá solicitar automaticamente novos suprimentos quando o esto-

que estiver baixo, agendar um serviço, comprar softwares, renovar assinaturas ou ajudar um cliente a concluir uma compra. Para o proprietário de uma pequena empresa, isso pode parecer um assistente bem-vindo, que trabalha 24 horas por dia. Mas também pode representar uma nova forma de as coisas darem errado sem que ninguém perceba.

É justamente por isso que a verdadeira questão não é a inteligência artificial. A verdadeira questão é a confiança delegada.

Quando uma pessoa realiza um pagamento, a empresa normalmente sabe quem o autorizou, qual era sua finalidade e se ele foi realmente intencional. Porém, quando um software começa a agir em nome de uma pessoa ou de uma empresa, as perguntas se tornam mais com-

plexas. Quem concedeu permissão ao agente? O que ele estava autorizado a comprar? Existia um limite de valor? Ele poderia comprar de qualquer fornecedor ou apenas de fornecedores previamente aprovados? A aprovação final dependia de uma pessoa? A empresa consegue revisar posteriormente tudo o que aconteceu?

Essas perguntas são importantes porque conveniência sem controle não é eficiência. É risco disfarçado de praticidade.

Grandes empresas do setor de pagamentos e plataformas de tecnologia já estão desenvolvendo maneiras de tornar o comércio conduzido por inteligência artificial mais seguro. Isso inclui credenciais de pagamento tokenizadas, controles de gastos, autenticação, verificação de comerciantes, monitoramento

de fraudes e registros mais completos sobre quem autorizou cada transação. Embora esses conceitos possam parecer bastante técnicos, o princípio empresarial é simples: um agente de IA deve ser capaz de fazer apenas aquilo que recebeu autorização explícita para fazer.

As pequenas empresas devem começar a pensar nisso desde já, antes que essas ferramentas se tornem comuns.

Se você utiliza inteligência artificial em sua empresa, comece pelas tarefas de menor risco. Deixe que ela ajude na elaboração de textos, em comparações, resumos e organização de informações. Tenha muito mais cautela antes de conectá-la a contas bancárias, dados de clientes, folha de pagamento, registros fiscais ou sistemas de reposição de estoque. Sempre que possível, utilize

SCORE

permissões separadas.

Estabeleça limites de gastos. Exija aprovação humana para transações incomuns. Revise regularmente os registros de atividades. E certifique-se de que alguém na empresa possa desativar rapidamente a ferramenta, caso seja necessário.

As empresas que mais se bene-

ficiarão da inteligência artificial não serão necessariamente aquelas que automatizarem o maior número de processos. Serão aquelas que automatizarem com critério e responsabilidade.

Os agentes de IA têm potencial para se tornar grandes aliados das pequenas empresas.

Mas não devem ser tratados, desde o primeiro dia, como proprietários, gestores ou funcionários de confiança. A confiança deve ser conquistada, ter limites claramente definidos, ser monitorada continuamente e poder ser revogada quando necessário.

Agentes de IA não são a verda-

deira questão. A confiança delegada é.

Este artigo foi escrito por David Rich, co-presidente do Capítulo de Western Connecticut da SCORE e Mentor Empresarial Certificado pela SCORE. Ele pode ser contatado pelo e-mail david.rich@scorevolunteer.org.

ESPAÑOL

Los Agentes de IA No Son la Verdadera Historia. La Confianza Delegada Sí Lo Es.

La inteligencia artificial está evolucionando rápidamente, pasando de responder preguntas a tomar acciones. Esto puede sonar futurista, pero para muchas pequeñas empresas ya se está convirtiendo en una realidad práctica. Las herramientas de IA pueden ayudar a comparar proveedores, redactar mensajes de mercadeo, responder consultas de clientes, organizar facturas, programar citas, supervisar inventarios e incluso ayudar a los clientes a encontrar y comprar productos.

El siguiente paso será aún más importante. Los agentes de IA ya no solo sugerirán qué hacer. Serán capaces de hacerlo.

Esto significa que un agente podrá volver a pedir suministros cuando el inventario esté bajo, programar una cita de servicio, comprar software, renovar una suscripción o ayudar a un cliente a completar una compra. Para el propietario de una pequeña empresa, esto puede parecer un asistente ideal que nunca duerme. Pero también puede representar una nueva forma de que las cosas salgan mal sin que nadie lo note. Por eso, el verdadero tema no es la inteligencia artificial. El verdadero tema es la confianza delegada. Cuando una persona realiza un pago, la empresa normalmente sabe quién lo autorizó, para qué era y si realmente fue intencional. Sin embargo, cuando un software comienza a actuar en nombre de una persona o de una empresa, las preguntas se vuelven más complejas. ¿Quién autorizó al agente? ¿Qué estaba autorizado a comprar? ¿Existía un límite de gasto? ¿Podía comprar a cualquier proveedor o únicamente a proveedores previa-

mente aprobados? ¿Era necesaria la aprobación final de una persona? ¿Puede la empresa revisar posteriormente todo lo que ocurrió? Estas preguntas son importantes porque la comodidad sin control no es eficiencia. Es un riesgo disfrazado de utilidad. Las grandes empresas de pagos y las plataformas tecnológicas ya están desarrollando mecanismos para hacer más seguro el comercio impulsado por inteligencia artificial. Esto incluye credenciales de pago tokenizadas, controles de gasto, autenticación, verificación de comercios, monitoreo de fraudes y mejores registros sobre quién autorizó cada transacción. Aunque estos conceptos puedan parecer muy técnicos, el principio empresarial es sencillo: un agente de IA solo debe poder hacer aquello para lo que ha recibido una autorización explícita.

Las pequeñas empresas deberían comenzar a pensar en esto desde ahora, antes de que estas herramientas se vuelvan de uso común. Si utiliza inteligencia artificial en su empresa, empiece con tareas de bajo riesgo. Permita que le ayude a redactar, comparar, resumir y organizar información. Sea mucho más cuidadoso antes de conectarla a cuentas bancarias, datos de clientes, nómina, registros tributarios o sistemas de reposición de inventario. Siempre que sea posible, utilice permisos independientes. Establezca límites de gasto. Exija la aprobación de una persona para las transacciones inusuales. Revise periódicamente los registros de actividad. Y asegúrese de que alguien dentro de la empresa pueda desactivar rápidamente la herramienta si fuera necesario.

Las empresas que obtendrán

los mayores beneficios de la inteligencia artificial no serán necesariamente las que automaticen más procesos. Serán aquellas que automaticen con criterio y responsabilidad.

Los agentes de IA pueden convertirse en poderosos aliados para las pequeñas empresas. Pero no deben ser tratados, desde el primer día, como propietarios, gerentes o empleados de confianza. La confianza debe ganarse, tener límites

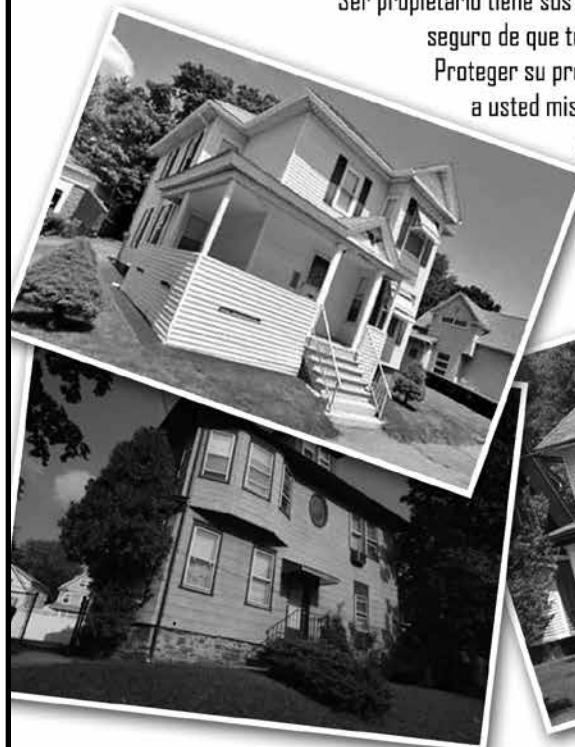
claramente definidos, ser supervisada de manera continua y poder revocarse cuando sea necesario.

Los agentes de IA no son la verdadera historia. La confianza delegada sí lo es.

Este artículo fue escrito por David Rich, copresidente del Capítulo de Western Conn. de SCORE y Mentor Empresarial Certificado por SCORE. Puede comunicarse con él a través del correo electrónico david.rich@scorevolunteer.org.

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



HODGE
INSURANCE
Agency, Inc.

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

LLAME: (203) 792-2323

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

NEWS

Community Leaders and Students Among 2026 American Dream Gala Honorees

By Tribuna Staff



The 2026 American Dream Scholarship recipients are (from left): Julia Pereira, Maksym Pshenianikov, Gussi Angelina Vera Cajas, and Suyun Han.

The New American Dream Foundation has announced the honorees and scholarship recipients for its 2026 American Dream Awards Gala, presented by Ventura Law.

The gala will take place on Friday, Oct. 16, at The Amber Room Colonnade in Danbury. This year's celebration will mark the 25th anniversary of the Portuguese Cultural Center and honor five leaders who helped create an institution that has served the region for a quarter-century.

For one evening, The Amber Room will become "Little Portugal," with Portuguese food, music, dance, and cultural traditions.

"Every immigrant community is built upon the courage and determination of pioneers who create opportunities for those who follow," said Celia Bacelar Palmares, president of The New American Dream Foundation. "This year's honorees embody that spirit of leadership, service, and perseverance."

"As we celebrate the 25th anniversary of the Portuguese Cultural Center, we also celebrate the students, community leaders, and organizations who continue to redefine the American Dream for future generations," she added.

Five community leaders will receive the Foundation's Lifetime

Achievement Award for their roles in establishing the Portuguese Cultural Center.

Augie Ribeiro, its first president, guided the newly unified organization during its early years. Ray Boa, the Center's first vice president, helped establish the leadership structure needed to move the project forward.

Joe Boa, president of the Sons of Portugal and fundraising chair for the Portuguese Cultural Center, led efforts to unite the community and raise the money needed to make the project possible.

Francisco Bahia, president of the Portuguese American Club, helped bring established Portuguese organizations together behind a common goal.

The late Antonio Fernandes chaired the Portuguese Cultural Center Building Committee and oversaw the work that turned the community's plans into a permanent cultural home. His wife, Helen Fernandes, will accept the award in his memory.

State Sen. Julie Kushner will receive the American Dream Champion Award for her leadership and advocacy on behalf of working families, immigrants, seniors, and the Greater Danbury community.

The Community Hero Award will go to Families Network of West-

ern Connecticut, Inc. The Danbury-based nonprofit has spent decades supporting parents and children through education, prevention, early intervention, and family support programs.

The evening will also recognize four students receiving \$3,000 American Dream Scholarships.

Julia Pereira, a Brazilian American student inspired by her parents' immigrant journey, plans to become an immigration attorney and help families navigate the immigration system.

Gussi Angelina Vera Cajas came to the United States from Ecuador and restarted her education in a new country. She is studying biology and plans to attend dental school.

After fleeing the war in Ukraine, Maksym Pshenianikov balanced school with employment while rebuilding his life in the United States. He plans to pursue a career in cybersecurity.

Suyun Han immigrated from China and works several jobs while attending college. She is completing an accelerated nursing program at Western Connecticut State University and hopes to provide compassionate patient care.

Since its creation, the American Dream Scholarship Program has awarded more than \$90,000 to immigrant and first-generation students.

Portuguese vocalist Sonia Bettencourt will headline the evening's entertainment.

Bettencourt performs in English, French, Portuguese, Italian, and Spanish.

Her musical background includes singing with several choirs in Portugal, including Coro de Santo Amaro de Oeiras.

Inspired by Fado legend Amália Rodrigues, Bettencourt became a Fado artist in 2014. She released her first album, "Fado Meu," in 2018. Its title track received the International Portuguese Music Award for Best Fado Performance.

Rancho Folclórico Filhos de Portugal will also perform, bringing traditional Portuguese dances, colorful costumes, and live music to the ballroom.

The gala is the Foundation's largest annual fundraiser. Proceeds will benefit Mission Health Day, the New American Dream Community Resource Center, the Immigrant Family Emergency Fund, and the Senior Hot Meal Program.

Individual tickets are \$200. Sponsorship opportunities are also available to businesses, organizations, and individuals.

For tickets, sponsorship details or additional information, visit www.AmericanDreamGala.com.

NOTÍCIAS

Líderes Comunitários e Estudantes Entre os Homenageados da Gala American Dream 2026

PORTUGUÊS

A New American Dream Foundation anunciou os homenageados e os estudantes contemplados com bolsas de estudo da Gala American Dream Awards 2026, apresentada pela Ventura Law.

A gala será realizada na sexta-feira, 16 de outubro, no The Amber Room Colonnade, em Danbury. A celebração deste ano marcará o 25º aniversário do Centro Cultural Português e homenageará cinco líderes que ajudaram a criar uma instituição que serve a região há um quarto de século.

Por uma noite, o The Amber Room será transformado em uma verdadeira “Pequena Portugal”, com gastronomia, música, danças e tradições culturais portuguesas.

“Toda comunidade imigrante é construída sobre a coragem e a determinação de pioneiros que criam oportunidades para aqueles que vêm depois”, afirmou Celia Bacelar Palmares, presidente da New American Dream Foundation. “Os homenageados deste ano representam esse espírito de liderança, dedicação à comunidade e perseverança.”

“Ao celebrarmos o 25º aniversário do Centro Cultural Português, também celebramos os estudantes, líderes comunitários e organizações que continuam redefinindo o Sonho Americano para as futuras gerações”, acrescentou.

Cinco líderes comunitários receberão o Lifetime Achievement

Award da Fundação por seu papel na criação do Centro Cultural Português. Augie Ribeiro, primeiro presidente da instituição, liderou a organização recém-unificada em seus primeiros anos de existência. Ray Boa, primeiro vice-presidente do Centro, ajudou a estabelecer a estrutura de liderança necessária para impulsionar o projeto.

Joe Boa, presidente da Sons of Portugal e presidente da comissão de arrecadação de fundos do Centro Cultural Português, liderou os esforços para unir a comunidade e arrecadar os recursos necessários para tornar o projeto realidade.

Francisco Bahia, presidente do Portuguese American Club, contribuiu para reunir as organizações portuguesas já estabelecidas em torno de um objetivo comum.

O falecido Antonio Fernandes presidiu a Comissão de Construção do Centro Cultural Português e supervisionou o trabalho que transformou os planos da comunidade em um espaço cultural permanente. Sua esposa, Helen Fernandes, receberá a homenagem em sua memória.

A senadora estadual Julie Kushner receberá o American Dream Champion Award em reconhecimento à sua liderança e defesa das famílias trabalhadoras, dos imigrantes, dos idosos e da comunidade da Grande Danbury.

O Community Hero Award será concedido à Families Network of

Western Connecticut, Inc. A organização sem fins lucrativos, sediada em Danbury, dedica-se há décadas a apoiar pais e filhos por meio de programas de educação, prevenção, intervenção precoce e fortalecimento familiar.

A noite também homenageará quatro estudantes contemplados com as Bolsas de Estudo American Dream, no valor de US\$ 3.000 cada.

Julia Pereira, estudante brasileira-americana inspirada pela trajetória imigrante de seus pais, pretende tornar-se advogada de imigração e ajudar famílias a navegar pelo sistema de imigração.

Gussi Angelina Vera Cajas veio do Equador para os Estados Unidos e recomeçou sua formação acadêmica em um novo país. Ela estuda Biologia e pretende cursar Odontologia.

Depois de fugir da guerra na Ucrânia, Maksym Pshenianikov conciliou os estudos com o trabalho enquanto reconstruía sua vida nos Estados Unidos. Ele pretende seguir carreira na área de cibersegurança.

Suyun Han imigrou da China e trabalha em vários empregos enquanto frequenta a faculdade. Ela está concluindo um programa acelerado de Enfermagem na Western Connecticut State University e espera oferecer atendimento humanizado aos pacientes.

Desde sua criação, o Programa de Bolsas de Estudo American Dream já concedeu mais de US\$ 90 mil a estudantes imigrantes e de

primeira geração. A cantora portuguesa Sonia Bettencourt será a principal atração musical da noite. Bettencourt se apresenta em inglês, francês, português, italiano e espanhol. Sua trajetória musical inclui apresentações com vários corais em Portugal, entre eles o Coro de Santo Amaro de Oeiras.

Inspirada pela lenda do Fado Amália Rodrigues, Bettencourt tornou-se artista de Fado em 2014. Em 2018, lançou seu primeiro álbum, “Fado Meu”. A faixa que dá título ao álbum recebeu o International Portuguese Music Award de Melhor Performance de Fado.

O Rancho Folclórico Filhos de Portugal também se apresentará, levando ao salão de baile danças tradicionais portuguesas, trajes coloridos e música ao vivo.

A gala é o maior evento anual de arrecadação de fundos da Fundação. Os recursos arrecadados beneficiarão o Mission Health Day, o New American Dream Community Resource Center, o Immigrant Family Emergency Fund e o Senior Hot Meal Program.

Os ingressos individuais custam US\$ 200. Também há oportunidades de patrocínio disponíveis para empresas, organizações e pessoas físicas.

Para adquirir ingressos, obter informações sobre patrocínios ou saber mais, acesse www.AmericanDreamGala.com.

ESPAÑOL

Líderes Comunitarios y Estudiantes Entre los Homenajeados de la Gala American Dream 2026

La New American Dream Foundation anunció a los homenajeados y beneficiarios de becas de su Gala American Dream Awards 2026, presentada por Ventura Law. La gala se llevará a cabo el viernes 16 de octubre en The Amber Room Colonnade, en Danbury. La celebración de este

año conmemorará el 25.º aniversario del Portuguese Cultural Center y rendirá homenaje a cinco líderes que ayudaron a crear una institución que ha servido a la región durante un cuarto de siglo.

Por una noche, The Amber Room se transformará en una “Pequeña Portugal”, con gastro-

nomía portuguesa, música, danza y tradiciones culturales. “Toda comunidad inmigrante se construye sobre el valor y la determinación de los pioneros que crean oportunidades para quienes vienen detrás”, afirmó Celia Bacelar Palmares, presidenta de The New American Dream Foundation. “Los homenajeados de este

año representan ese espíritu de liderazgo, servicio y perseverancia”.

“Al celebrar el 25.º aniversario del Portuguese Cultural Center, también celebramos a los estudiantes, líderes comunitarios y organizaciones que continúan redefiniendo el Sueño Americano para las futuras generaciones”, añadió.

NOTICIAS

Cinco líderes comunitarios recibirán el Lifetime Achievement Award de la Fundación por su papel en la creación del Portuguese Cultural Center. Augie Ribeiro, su primer presidente, dirigió a la organización recién unificada durante sus primeros años. Ray Boa, primer vicepresidente del Centro, ayudó a establecer la estructura de liderazgo necesaria para impulsar el proyecto.

Joe Boa, presidente de Sons of Portugal y presidente del comité de recaudación de fondos del Portuguese Cultural Center, encabezó los esfuerzos para unir a la comunidad y recaudar los fondos necesarios para hacer posible el proyecto.

Francisco Bahia, presidente del Portuguese American Club, contribuyó a reunir a las organizaciones portuguesas ya establecidas en torno a un objetivo común.

El fallecido Antonio Fernandes presidió el Comité de Construcción del Portuguese Cultural Center y supervisó el trabajo que convirtió los planes de la comunidad en una sede cultural permanente. Su esposa, Helen Fernandes, recibirá el reconocimiento en su memoria.

La senadora estatal Julie Kushner recibirá el American Dream Champion Award por su liderazgo y defensa de las familias trabajadoras, los inmigrantes, los adultos mayores y la comunidad de la región de Greater Danbury.

El Community Hero Award será otorgado a Families Network of Western Connecticut, Inc. La organización sin fines de lucro, con sede en Danbury, ha dedicado décadas a apoyar a padres e hijos mediante programas de educación, prevención, intervención temprana y apoyo familiar.

Durante la velada también se reconocerá a cuatro estudiantes que recibirán becas American Dream de US\$3.000.

Julia Pereira, estudiante brasileña-estadounidense, inspirada por la trayectoria migratoria de sus padres, planea convertirse en abogada de inmigración y ayudar a las familias a desenvolverse en el sistema migratorio.

Gussi Angelina Vera Cajas llegó a Estados Unidos desde Ecuador y retomó su formación académica en un nuevo país. Estudia Biología

y planea ingresar a la facultad de Odontología.

Después de huir de la guerra en Ucrania, Maksym Pshenianikov compaginó sus estudios con el trabajo mientras reconstruía su vida en Estados Unidos. Planea desarrollar una carrera en el campo de la ciberseguridad.

Suyun Han emigró de China y trabaja en varios empleos mientras asiste a la universidad. Está completando un programa acelerado de Enfermería en Western Connecticut State University y espera brindar una atención humanizada a los pacientes.

Desde su creación, el Programa de Becas American Dream ha otorgado más de US\$90.000 a estudiantes inmigrantes y de primera generación.

La cantante portuguesa Sonia Bettencourt será la principal atracción musical de la noche. Bettencourt interpreta canciones en inglés, francés, portugués, italiano y español. Su trayectoria musical incluye presentaciones con varios coros en Portugal, entre ellos el Coro de Santo Amaro de Oeiras.

Inspirada por la leyenda del fado Amália Rodrigues, Bettencourt se convirtió en artista de fado en 2014. En 2018 lanzó su primer álbum, “Fado Meu”. La canción que da nombre al álbum recibió el International Portuguese Music Award a la Mejor Interpretación de Fado.

El Rancho Folclórico Filhos de Portugal también se presentará y llevará al salón de baile danzas tradicionales portuguesas, vestimentas coloridas y música en vivo.

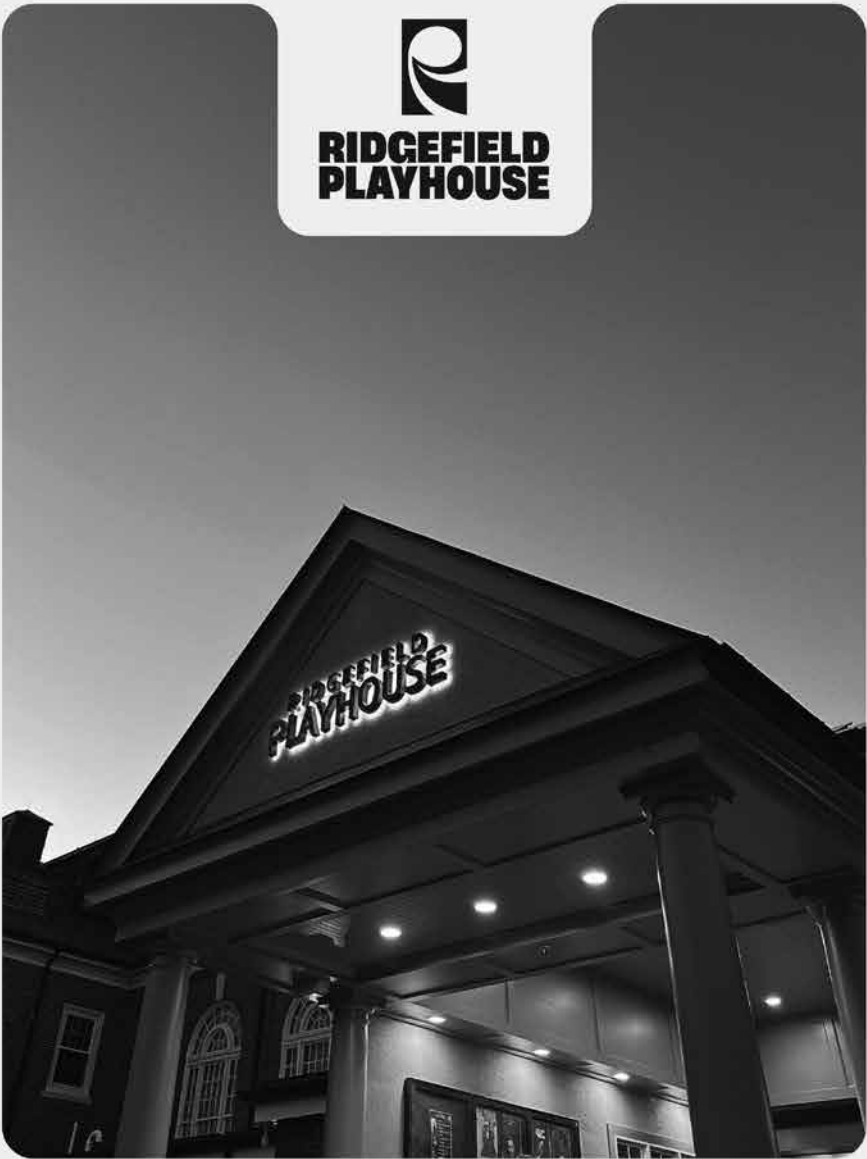
La gala es el mayor evento anual de recaudación de fondos de la Fundación. Los fondos recaudados beneficiarán a Mission Health Day, New American Dream Community Resource Center, Immigrant Family Emergency Fund y Senior Hot Meal Program. Las entradas individuales tienen un costo de US\$200. También hay oportunidades de patrocinio para empresas, organizaciones y personas particulares.

Para adquirir entradas, obtener información sobre los patrocinadores o conocer más detalles, visite www.AmericanDreamGala.com.

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



GET SMART – PASS IT ON

Medication Safety Starts at Home

By Diana Shaw

Almost everybody has them: a half-full bottle of a prescription you no longer take, or leftover cough medicine from a cold. Unused medications may sit in your cabinet or nightstand for months — or even years — without a second thought. But even when stored away, prescription and over-the-counter medications can be dangerous and even deadly in the wrong hands.

In 2024, Poison Control Centers across the country received over two million calls for possible poisoning. Over 1.5 million of these calls involved a prescription or over-the-counter medication, including pain medications, allergy drugs, and vitamins. Almost all poisoning cases (92 percent) occurred in a home. Most exposures were accidental (78 percent), and more than half involved children and young people under age 20. Children under the age of six made up 39 percent of all poison cases in 2024.

The good news is that medication poisoning can be prevented.

By storing medications safely and securely, you can prevent poisoning and help keep your loved ones safe. The Department of Consumer Protection offers these tips on how you can safely store medication:

- Keep medications in their original container. Never mix different medications together into one container.
- Lock up medications. Consider using a safe for controlled substances, like strong medications for pain or sleep.
- Keep medications out of reach of children, pets, and anyone at risk of misuse or accidental ingestion.
- Store medications safely when guests, workers, or family are in the home. This includes the holidays and other times friends and family may be over.
- Check medications regularly for unwanted or expired drugs. Set a schedule for checking your medications, like changes in daylight savings time or the seasons, to help you remember.

If you have unwanted, damaged, or expired medications, it's important to dispose of them safely. Never flush them down the sink or toilet, as this can affect our waterways and drinking water. Safe disposal options include:

- Throwing the drugs away in your trash;
- Dropping them off at a drug collection or drop box. You can find a drop box near you at <https://portal.ct.gov/dropbox>;
- Bringing them to a drug take-back event.

To safely throw away medications at home, follow these four simple steps:

1. Remove the medication from its original container. Put the unwanted medication in a sealed container, like an empty yogurt cup. Cross off or remove personal information from the empty bottle.
2. Make the medication unusable by mixing it with something unappealing, like soapy water, used coffee grounds or kitty litter.
3. Seal the container with duct

tape.

4. Throw the sealed container in your household trash. Do not recycle it.

Safely storing and disposing of prescription and over-the-counter medications helps keep your family and loved ones safe. By just taking these simple steps, you can help prevent poisonings from happening in your home. For more information, visit the Department of Consumer Protection's Safe Storage webpage at <https://portal.ct.gov/dcp/safestorage>.

If you are having a poison emergency, call Poison Control, at any time of the day or night, at 1-800-222-1222 or visit <https://www.poisonhelp.org>.

This article was written by Diana Shaw, MPH, director of outreach and education for the Connecticut Department of Consumer Protection. To learn more about how the Department of Consumer Protection can help, visit www.ct.gov/dcp.

PORTUGUÊS

A Segurança com Medicamentos Começa em Casa

Quase todo mundo tem algum: um frasco pela metade de um medicamento prescrito que você já não usa mais ou um xarope para tosse que sobrou de um resfriado. Medicamentos não utilizados podem permanecer no armário ou na mesa de cabeceira por meses — ou até anos — sem que você pense duas vezes. Mas, mesmo quando estão guardados, medicamentos de prescrição e de venda livre podem ser perigosos e até fatais quando caem em mãos erradas.

Em 2024, os Centros de Controle de Intoxicações de todo o país receberam mais de dois milhões de chamadas relacionadas a possíveis casos de intoxicação. Mais de 1,5 milhão dessas chamadas envolveram medicamentos de prescrição ou de venda livre, incluindo analgésicos, medicamentos para

alergias e vitaminas. Quase todos os casos de intoxicação (92%) ocorreram dentro de casa.

A maioria das exposições foi accidental (78%), e mais da metade envolveu crianças e jovens com menos de 20 anos. Crianças menores de seis anos representaram 39% de todos os casos de intoxicação registrados em 2024.

A boa notícia é que as intoxicações por medicamentos podem ser prevenidas. Ao armazenar os medicamentos de forma segura, você pode evitar intoxicações e ajudar a proteger sua família. O Departamento de Proteção ao Consumidor de Connecticut oferece as seguintes orientações para armazenar medicamentos com segurança:

- Mantenha os medicamentos em suas embalagens originais. Nunca misture medicamentos diferentes em um mesmo recipiente.

• Guarde os medicamentos em local trancado. Considere utilizar um cofre para substâncias controladas, como medicamentos fortes para dor ou para dormir.

• Mantenha os medicamentos fora do alcance de crianças, animais de estimação e de qualquer pessoa em risco de uso indevido ou ingestão accidental.

• Armazene os medicamentos com segurança quando houver visitantes, prestadores de serviço ou familiares em sua casa. Isso inclui feriados e outras ocasiões em que amigos e parentes estejam presentes.

• Verifique regularmente seus medicamentos para identificar produtos vencidos ou que não são mais necessários. Estabeleça uma rotina para essa verificação, como nas mudanças do horário de verão ou na troca das estações do ano, para

facilitar a lembrança.

Se você possui medicamentos vencidos, danificados ou que não utiliza mais, é importante descartá-los de forma segura. Nunca os jogue na pia ou no vaso sanitário, pois isso pode contaminar os cursos d'água e a água potável. As opções de descarte seguro incluem:

• Jogá-los no lixo doméstico, seguindo as orientações de segurança;

• Levá-los a um ponto de coleta ou caixa de descarte de medicamentos. Encontre o ponto de coleta mais próximo em <https://portal.ct.gov/dropbox>;

• Entregá-los durante um evento de recolhimento de medicamentos.

Para descartar medicamentos em casa com segurança, siga estes quatro passos simples:

1. Retire o medicamento de

FIQUE ATENTO – COMPARTILHE

sua embalagem original. Coloque o medicamento que será descartado em um recipiente fechado, como um pote vazio de iogurte. Risque ou remova as informações pessoais do frasco vazio.

2. Torne o medicamento inutilizável, misturando-o com algum material indesejável, como água com sabão, borra de café usada ou areia para gatos.

3. Feche bem o recipiente, utilizando fita adesiva resistente.

4. Descarte o recipiente fechado no lixo doméstico. Não o coloque na reciclagem.

Armazenar e descartar corretamente medicamentos de prescrição e de venda livre ajuda a proteger sua família e seus entes queridos. Com essas medidas simples, você pode contribuir para evitar intoxi-

cações dentro de casa. Para mais informações, visite a página sobre Armazenamento Seguro de Medicamentos do Departamento de Proteção ao Consumidor de Connecticut em <https://portal.ct.gov/dcp/safestorage>.

Se ocorrer uma emergência por intoxicação, entre em contato com o Centro de Controle de Intoxicações a qualquer hora do dia ou da noite

pelo telefone 1-800-222-1222 ou acesse <https://www.poisonhelp.org>.

Este artigo foi escrito por Diana Shaw, MPH, diretora de Divulgação e Educação do Departamento de Proteção ao Consumidor de Connecticut.

Para saber mais sobre como o Departamento pode ajudar, acesse www.ct.gov/dcp.

ESPAÑOL

La Seguridad de los Medicamentos Comienza en Casa

Casi todo el mundo tiene alguno: un frasco a medio usar de un medicamento recetado que ya no toma o un jarabe para la tos que sobró de un resfriado. Los medicamentos que ya no se utilizan pueden permanecer durante meses, o incluso años, en un gabinete o en la mesa de noche sin que se les preste mayor atención. Sin embargo, aunque estén guardados, los medicamentos recetados y de venta libre pueden ser peligrosos e incluso mortales si caen en las manos equivocadas.

En 2024, los Centros de Control de Intoxicaciones de todo el país recibieron más de dos millones de llamadas relacionadas con posibles casos de intoxicación. Más de 1,5 millones de esas llamadas involucraron medicamentos recetados o de venta libre, incluidos analgésicos, medicamentos para las alergias y vitaminas. Casi todos los casos de intoxicación (92 %) ocurrieron en el hogar. La mayoría de las exposiciones fueron accidentales (78 %), y más de la mitad involucró a niños y jóvenes menores de 20 años. Los niños menores de seis años representaron el 39 % de todos los casos de intoxicación registrados en 2024.

La buena noticia es que las intoxicaciones por medicamentos pueden prevenirse. Al almacenar los medicamentos de forma segura, usted puede evitar intoxicaciones y ayudar a proteger a su familia. El Departamento de Protección al Consumidor de Connecticut ofrece las siguientes recomendaciones para guardar los medicamentos de manera segura:

- Mantenga los medicamen-



tos en sus envases originales. Nunca mezcle diferentes medicamentos en un mismo recipiente.

- Guarde los medicamentos bajo llave. Considere utilizar una caja fuerte para sustancias controladas, como medicamentos fuertes para el dolor o para dormir.

- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños, las mascotas y de cualquier persona con riesgo de uso indebido o ingestión accidental.

- Guarde los medicamentos de forma segura cuando haya visitas, trabajadores o familiares en su hogar. Esto incluye los días festivos y cualquier ocasión en que amigos o familiares estén de visita.

- Revise periódicamente sus medicamentos para identificar aquellos que ya no necesita o que están vencidos. Establezca una rutina para hacerlo, por ejemplo, cuando cambie el horario de verano o al

inicio de cada estación del año, para que sea más fácil recordarlo.

Si tiene medicamentos vencidos, dañados o que ya no necesita, es importante desecharlos de forma segura. Nunca los arroje por el fregadero ni por el inodoro, ya que esto puede afectar los ríos, lagos y el agua potable. Las opciones de eliminación segura incluyen:

- Desecharlos en la basura doméstica siguiendo las recomendaciones de seguridad.

- Llevarlos a un punto o buzón de recolección de medicamentos. Puede encontrar el más cercano en <https://portal.ct.gov/dcp/dropbox>.

- Entregarlos durante un evento de recolección de medicamentos.

Para desechar medicamentos en casa de forma segura, siga estos cuatro sencillos pasos:

1. Retire el medicamento de

su envase original. Coloque el medicamento que desea desechar en un recipiente sellado, como un envase vacío de yogur. Tache o retire la información personal del frasco vacío.

2. Haga que el medicamento sea inutilizable, mezclándolo con una sustancia poco atractiva, como agua con jabón, café molido usado o arena para gatos.

3. Selle el recipiente con cinta adhesiva resistente.

4. Deseche el recipiente sellado en la basura doméstica. No lo coloque en el reciclaje.

Guardar y desechar correctamente los medicamentos recetados y de venta libre ayuda a proteger a su familia y a sus seres queridos. Con estas sencillas medidas, usted puede contribuir a prevenir intoxicaciones en su hogar.

Para obtener más información, visite la página sobre Almacenamiento Seguro de Medicamentos del Departamento de Protección al Consumidor de Connecticut en <https://portal.ct.gov/dcp/safestorage>.

Si ocurre una emergencia por intoxicación, comuníquese con el Centro de Control de Intoxicaciones a cualquier hora del día o de la noche llamando al 1-800-222-1222 o visite <https://www.poisonhelp.org>.

Este artículo fue escrito por Diana Shaw, MPH, directora de Divulgación y Educación del Departamento de Protección al Consumidor de Connecticut. Para obtener más información sobre cómo el Departamento puede ayudar, visite www.ct.gov/dcp.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave by the Numbers

By Jessica Vargas

The recent excitement surrounding the FIFA World Cup has put a spotlight on the amazing athletic talents of soccer players from around the world. However, it has also put a spotlight on something else - the United States is the only one of the 48 countries represented in this year's World Cup that does not have a federal paid maternity leave policy. Furthermore, the United States is one of only six countries worldwide without such a policy.

It is within this absence of a program that nearly the entirety of the rest of the world deems not just nice to have but rather absolutely necessary for societal good, that states like Connecticut have taken it upon themselves to pass and implement their own paid family and medical leave legislation. Connecticut is one of just 14 states, plus Washington,

D.C., with a state paid leave plan.

Connecticut is still relatively new to the paid leave space, having issued its first benefit payments in January 2022, but the impact the program has had in just under five years cannot be understated. Since inception, Connecticut Paid Leave has provided over \$1.7 billion dollars in benefits for over 320,000 claims. That money benefitted people who needed to take some time away from work to recover from their own serious health condition, care for a loved one, bond with a new child, deal with issues arising from family violence or sexual assault, or address circumstances arising from a family member's military service. Over half of all claims received are for a person's own serious health condition, followed by bonding with a new child in second place, and caregiving for a seriously

ill family member rounding out the top three.

For over 30 years, both Connecticut's Family and Medical Leave Act and the federal Family and Medical Leave Act have provided job protected leave for some employees for qualifying reasons. However, what good is job protection if one can't afford to pay their rent or mortgage or put food on the table when they're not working? CT Paid Leave is the missing piece of the puzzle that enables people to actually take the time they need to heal, to bond, or to care, knowing they'll still be able to support themselves and their families.

While up to 12 weeks of paid leave benefits are available for most leave reasons, the actual length of time taken is just over 7 weeks. Over 47 percent of claims come from Generation Y - those aged 30 to 45

years old, who are often starting or expanding their families or are in the sandwich generation, in which they are raising their own children while also providing care for aging loved ones. Fifty nine percent of all claims come from women.

One can only hope that by the time the next World Cup rolls around, the United States will have joined the rest of the world in recognizing the importance of a federal paid leave policy. Until then, we are grateful that Connecticut's workers have the safety net that our state paid leave program provides.

For more information on Connecticut Paid Leave or to apply, visit ctpaidleave.org or call 877-499-8606.

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

PORTUGUÊS

CT Paid Leave em Números

A recente empolgação em torno da Copa do Mundo da FIFA colocou em evidência o extraordinário talento dos jogadores de futebol de diversos países. No entanto, também chamou atenção para outro fato: os Estados Unidos são o único entre os 48 países representados nesta edição da Copa do Mundo que não possui uma política federal de licença-maternidade remunerada. Além disso, os Estados Unidos estão entre apenas seis países no mundo que ainda não contam com esse tipo de política.

Diante da ausência de um programa que praticamente todo o restante do mundo considera não apenas um benefício, mas uma necessidade para o bem-estar da sociedade, estados como Connecticut decidiram criar e implementar sua própria legislação de licença familiar e médica remunerada. Atualmente, Connecticut é um dos 14 estados, além de Washington, D.C., que oferecem um programa estadual de licença remunerada.

Embora Connecticut ainda seja

relativamente novo nesse cenário, tendo realizado os primeiros pagamentos de benefícios em janeiro de 2022, o impacto do programa em menos de cinco anos é inegável. Desde sua criação, o Connecticut Paid Leave já concedeu mais de US\$ 1,7 bilhão em benefícios, correspondentes a mais de 320 mil solicitações aprovadas.

Esses recursos beneficiaram trabalhadores que precisaram se afastar temporariamente do trabalho para se recuperar de uma condição grave de saúde, cuidar de um familiar, criar vínculo com um novo filho, lidar com situações decorrentes de violência familiar ou agressão sexual, ou enfrentar circunstâncias relacionadas ao serviço militar de um membro da família.

Mais da metade de todas as solicitações é destinada ao tratamento da própria condição grave de saúde do trabalhador.

Em segundo lugar estão os pedidos para fortalecimento do vínculo com um novo filho, seguidos pelas licenças para cuidar de um familiar com uma doença grave.

Há mais de 30 anos, tanto a Lei de Licença Familiar e Médica de Connecticut (Connecticut Family and Medical Leave Act) quanto a Lei Federal de Licença Familiar e Médica (Federal Family and Medical Leave Act) garantem licença com proteção ao emprego para determinados trabalhadores que atendem aos requisitos legais.

No entanto, de que adianta ter o emprego protegido se a pessoa não consegue pagar o aluguel ou a hipoteca, nem colocar comida na mesa enquanto está afastada do trabalho?

O CT Paid Leave representa a peça que faltava nesse quebra-cabeça, permitindo que as pessoas realmente possam tirar o tempo necessário para se recuperar, criar vínculo com um novo filho ou cuidar de um ente querido, sabendo que ainda terão condições de sustentar a si mesmas e suas famílias.

Embora a maioria dos motivos de afastamento permita receber benefícios por até 12 semanas, o período médio de utilização é de pouco mais de sete semanas. Mais de 47% das solicitações são feitas

por pessoas da Geração Y, entre 30 e 45 anos, fase da vida em que muitos estão formando ou ampliando suas famílias ou fazem parte da chamada "geração sanduíche", que cuida simultaneamente dos filhos e de familiares idosos. Além disso, 59% de todas as solicitações são apresentadas por mulheres.

Só podemos esperar que, quando a próxima Copa do Mundo acontecer, os Estados Unidos tenham se juntado ao restante do mundo ao reconhecer a importância de uma política federal de licença remunerada. Até lá, somos gratos por os trabalhadores de Connecticut contarem com a rede de proteção proporcionada pelo programa estadual de licença remunerada.

Para obter mais informações sobre o Connecticut Paid Leave ou enviar uma solicitação de benefício, acesse ctpaidleave.org ou ligue para 877-499-8606.

Este artigo foi escrito por Jessica Vargas, diretora de Marketing e Comunicação do Connecticut Paid Leave.

CT PAID LEAVE

CT Paid Leave en Cifras

ESPAÑOL

La reciente emoción que ha despertado la Copa Mundial de la FIFA ha puesto de relieve el extraordinario talento de los futbolistas de todo el mundo. Sin embargo, también ha puesto en evidencia otra realidad: Estados Unidos es el único de los 48 países representados en esta edición de la Copa Mundial que no cuenta con una política federal de licencia de maternidad remunerada. Además, es uno de apenas seis países en el mundo que aún carecen de este tipo de protección.

Ante la ausencia de un programa que casi todo el mundo considera necesario para el bienestar social, estados como Connecticut han aprobado sus propias leyes de licencias familiares y médicas remuneradas. Connecticut es uno de los 14 estados, además de Washington, D.C., que cuentan con un programa estatal de licencia remunerada.

Aunque Connecticut aún es rela-

tivamente nuevo en este ámbito, ya que comenzó a otorgar beneficios en enero de 2022, el impacto del programa en menos de cinco años ha sido extraordinario. Desde su creación, Connecticut Paid Leave ha otorgado más de 1.700 millones de dólares en beneficios, correspondientes a más de 320.000 solicitudes aprobadas. Estos recursos han beneficiado a personas que necesitaron ausentarse temporalmente de su trabajo para recuperarse de una enfermedad grave, cuidar a un ser querido, establecer un vínculo con un nuevo hijo, enfrentar situaciones derivadas de violencia familiar o agresión sexual, o atender circunstancias relacionadas con el servicio militar de un familiar.

Más de la mitad de todas las solicitudes corresponden a personas que necesitan recuperarse de una condición grave de salud. En segundo lugar se encuentran las licencias para fortalecer el vínculo con

un nuevo hijo y, en tercer lugar, las destinadas al cuidado de un familiar con una enfermedad grave.

Durante más de 30 años, las leyes estatal y federal de Licencia Familiar y Médica han garantizado protección laboral a ciertos trabajadores elegibles. Sin embargo, ¿de qué sirve proteger el empleo si una persona no puede pagar el alquiler o la hipoteca ni comprar alimentos mientras está fuera del trabajo? CT Paid Leave aporta la pieza que faltaba: permite que las personas se recuperen, establezcan vínculos con un nuevo hijo o cuiden a un ser querido mientras siguen recibiendo ingresos para mantener a sus familias.

Aunque los beneficios pueden durar hasta 12 semanas para la mayoría de las licencias, el permiso promedio es de poco más de siete semanas. Más del 47 % de las solicitudes proviene de personas de la Generación Y, de 30 a 45 años. Muchas están formando o ampliando

sus familias, o pertenecen a la denominada “generación sándwich”: crían a sus hijos mientras cuidan a sus padres o familiares mayores. Además, el 59 % de las solicitudes corresponde a mujeres.

Solo queda esperar que, cuando llegue la próxima Copa Mundial, Estados Unidos se haya unido al resto del mundo al reconocer la importancia de contar con una política federal de licencia remunerada. Mientras tanto, los trabajadores de Connecticut pueden sentirse respaldados por la red de protección que ofrece el programa estatal de licencia remunerada. Para obtener más información sobre Connecticut Paid Leave o presentar una solicitud de beneficios, visite ctpaidleave.org o llame al 877-499-8606.

Este artículo fue escrito por Jessica Vargas, directora de Marketing y Comunicaciones de Connecticut Paid Leave.

ASSISTÊNCIA GRATUITA

CENTRO DE RECURSOS PARA IMIGRANTES

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

LIGUE OU ESCANEIE PARA AGENDAR O SEU HORÁRIO

(475) 296-3559

LINHA DIRETA DE AGENDAMENTO BILÍNGUE 24 HORAS

www.thenewamericandreamfoundation.org

GMC

Business Services-LLC

Portuguese | Spanish | English

INCOME TAX
Personal and Business

TAX ID APPLICATION

BOOKKEEPING

COMPANY SET UP

PAYROLL

ACCOUNTS
Payable/Receivable

NOTARY PUBLIC

Genacio Correia Jr
Accountant

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

(203) 798-0051

AGENDA

Bilingual Kids Concert for Halloween

By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RPH

Sunday, October 25, 2026 @ 2:00PM at the Ridgefield Playhouse! Can you help Andrés find his courage? Join bilingual GRAMMY-winners 123 Andrés for a sweetly spooky, family-friendly Halloween show. Andrés says “¡No tengo miedo!” – but deep down, he is a bit scared. Enjoy a story about bravery and friendship, interwoven with catchy songs in English and Spanish, and topped off with a Halloween parade – costumes welcome! Christina and Andrés are 123 Andrés, the GRAMMY and Latin Grammy-winning duo for kids and families known for their interactive, high-energy shows. They bring fresh original songs that blend Spanish and English, with an eclectic

mix of sounds from all corners of Latin America. 123 Andrés pack their show with positive vibes and energetic songs that get the whole family dancing and learning.

You may have seen 123 Andrés at your Scholastic book fair – 5 of their songs have been turned into bilingual books! Plus, check out 123 Andrés as co-hosts of the PBS Kids original podcast “Jamming on the Job,” alongside Pierce Freelon. Then, get ready for silly dance moves, organic beats (that Andrés will build live for you on his looper pedal), and memorable family moments at the live show.

This show is recommended for ages 3+. Get tickets at ridgefield-playhouse.org!



PORTUGUÊS

Concerto Bilíngue Infantil Para o Halloween

Você pode ajudar Andrés a encontrar sua coragem? Junte-se aos vencedores do GRAMMY® 123 Andrés em um espetáculo de Halloween doce, levemente assustador e perfeito para toda a família. Andrés diz: “¡No tengo miedo!”, mas, no fundo, sente um pouquinho de medo.

Aproveite uma história sobre coragem e amizade, intercalada com músicas envolventes em inglês

e espanhol, e encerrada com um desfile de Halloween. Fantasias são bem-vindas!

Christina e Andrés formam o 123 Andrés, a dupla vencedora do GRAMMY® e do Latin GRAMMY® para crianças e famílias, conhecida por seus shows interativos e cheios de energia.

Eles apresentam músicas originais que mesclam espanhol e inglês, com uma mistura eclética de sons de

todas as regiões da América Latina. O 123 Andrés enche cada apresentação de boas vibrações e músicas animadas que fazem toda a família dançar e aprender.

Você talvez já tenha visto o 123 Andrés na feira do livro da Scholastic da sua escola.

Cinco de suas músicas foram transformadas em livros bilíngues! Além disso, confira o 123 Andrés como coapresentadores do podcast

original da PBS Kids “Jamming on the Job”, ao lado de Pierce Freelon. Depois, prepare-se para passos de dança divertidos, batidas criadas ao vivo por Andrés com seu pedal looper e momentos inesquecíveis para toda a família durante o espetáculo.

Este espetáculo é recomendado para crianças a partir de 3 anos. Garanta seus ingressos em ridgefieldplayhouse.org!

ESPAÑOL

¡Un Concierto Bilingüe Infantil Para Halloween!

Puedes ayudar a Andrés a encontrar su valentía? Acompaña a los ganadores del GRAMMY® 123 Andrés en un dulce y escalofriante espectáculo de Halloween para toda la familia. Andrés dice: «¡No tengo miedo!», pero en el fondo siente un poco de temor.

Disfruta de una historia sobre el valor y la amistad, entrelazada con pegajosas canciones en inglés y español, y culmina con un desfile

de Halloween. ¡Los disfraces son bienvenidos!

Christina y Andrés forman 123 Andrés, el dúo ganador del GRAMMY® y del Latin GRAMMY® para niños y familias, reconocido por sus espectáculos interactivos y llenos de energía.

Presentan canciones originales que combinan el español y el inglés, con una ecléctica mezcla de sonidos provenientes de todos los rincones

de América Latina. 123 Andrés llena cada presentación de energía positiva y canciones contagiosas que ponen a bailar y aprender a toda la familia.

Quizás ya hayas visto a 123 Andrés en la feria del libro de Scholastic de tu escuela, donde cinco de sus canciones se han convertido en libros bilingües.

Además, puedes escucharlos como coanfitriones del podcast

original de PBS Kids “Jamming on the Job”, junto a Pierce Freelon. Después, prepárate para divertidos pasos de baile, ritmos creados en vivo con el pedal looper de Andrés y momentos inolvidables para disfrutar en familia durante este espectáculo.

Este espectáculo está recomendado para mayores de 3 años. ¡Compra tus boletos en ridgefieldplayhouse.org!

Share Your Skills. Inspire Others.



**Become an Instructor in Our Fall Enrichment Program
at Western Connecticut Regional Adult and
Continuing Education (WERACE)!**

**Part-time academic teaching
opportunities may also be available.**



**REAL SKILLS.
REAL IMPACT.
REAL COMMUNITY.**

LEARN MORE!

Scan the QR code or visit
[https://www.danbury.k12.
ct.us/werace/](https://www.danbury.k12.ct.us/werace/).



CT Paid Leave gives you time to heal.

CT Paid Leave provides up to 12 weeks of income replacement benefits if you need time away from work for a serious health condition - either physical or psychological.

Your mental health matters.
Start an application today.

ctpaidleave.org



FOLLOW US

f @Tribunact

@Tribunanews.ct

IN PRINT OR
ONLINE

WWW.TRIBUNACT.COM





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

Connected to our community.

That's the Power of Local.

For Dawn, owner of Benay Enterprises, it's important that her bank is there for her business and the community. We find ourselves supporting the same organizations and activities - it's those shared values and aspirations that make all the difference.

Discover the Power of Local at
[NSBonline.com](https://www.nsbonline.com)



Newtown
Savings Bank
The Power of Local®

 Equal Housing Lender | Member FDIC

DAWN
BENAY ENTERPRISES



Hablamos español • Falamos português

BIG CARE

for the littlest of patients



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



Please visit our website to see office locations and hours!



Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

OUR PROVIDERS

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

We speak Spanish & Portuguese!

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

ASISTENCIA GRATUITA

**CENTRO DE
RECURSOS
PARA
INMIGRANTES**



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

COMMUNITY IN FOCUS

Fresh Food, Healthy Living, and Community Connections at the Danbury Farmers Market

By Angela Barbosa



Visitors of all ages enjoy fresh Connecticut-grown produce, free bilingual nutrition and cooking demonstrations, and family-friendly activities at the Danbury Farmers Market. Open every Saturday through October, the market celebrates healthy living, local agriculture, and community.



The Danbury Farmers Market continues to draw crowds toward downtown each Saturday, and this past weekend was no exception. Hundreds of residents and visitors gathered at the City-Center Green to shop for fresh local foods, enjoy live entertainment, participate in health and wellness activities, and spend time with family and friends at one of Danbury's most popular community events.

Open every Saturday from 9 a.m. to 1 p.m. through October 17, the market transforms the City-Center Green, at 1 Ives Street, into a vibrant outdoor marketplace featuring more than 15 Connecticut farmers, food producers, and artisans. Visitors can browse an ever-changing selection of seasonal fruits and vegetables, farm-fresh eggs, flowers, plants, baked goods,

jams, local wines, handcrafted products, and specialty foods—all while supporting local agriculture and small businesses. One of the market's biggest attractions is its welcoming atmosphere. Live music fills the Green each week, children's activities keep younger visitors entertained, and community organizations provide educational resources and information. It is a place where shopping becomes an enjoyable Saturday morning outing for the entire family.

Among the most popular weekly attractions are the free nutrition classes and live cooking demonstrations presented by UConn Extension. Led by nutrition educators Heather Peracchio and Juliana Restrepo Marin, the bilingual sessions showcase simple, healthy recipes prepared with fresh, seasonal

ingredients available at the market. Offered at 9:30 a.m. and 10:30 a.m., these demonstrations consistently draw enthusiastic crowds eager to learn practical cooking tips, discover new flavors, and explore nutritious ways to prepare locally grown produce. The market also makes healthy food more accessible by accepting SNAP/EBT, as well as benefits through the WIC and Senior Farmers' Market Nutrition Programs, helping more families and older adults purchase fresh Connecticut-grown products.

Visitors appreciate the convenience as much as the experience. Complimentary two-hour parking is available at the Patriot Garage, located at 21 Delay Street, with a validation code provided by market volunteers. And because the market operates rain or shine, shopping

continues even during inclement weather, with vendors relocating to Level 4 of the Patriot Garage when necessary.

Whether you're looking for farm-fresh ingredients, handcrafted products, healthy cooking ideas, or simply a pleasant way to spend a Saturday morning, the Danbury Farmers Market offers something for everyone. With several weeks remaining in the season, there's still plenty of time to experience one of downtown Danbury's most cherished traditions while supporting the local farmers and small businesses that help keep our community thriving.

For more information, visit the Danbury Farmers Market website at www.danburyfarmersmarket.org.

COMUNIDADE EM FOCO

Alimentos Frescos, Vida Saudável e Comunidade na Feira dos Agricultores de Danbury

PORTUGUÊS

A Feira dos Agricultores de Danbury continua atraindo grandes públicos ao centro da cidade todos os sábados, e neste último fim de semana não foi diferente. Centenas de moradores e visitantes passaram pelo CityCenter Green para comprar alimentos frescos produzidos localmente, apreciar música ao vivo, participar de atividades de saúde e bem-estar e aproveitar uma agradável manhã em família e entre amigos em um dos eventos comunitários mais populares de Danbury.

Realizada todos os sábados, das 9h às 13h, até 17 de outubro, a feira transforma o CityCenter Green, localizado na 1 Ives Street, em um animado mercado ao ar livre que reúne mais de 15 agricultores, produtores de alimentos e artesãos de Connecticut. Os visitantes encontram uma seleção variada de frutas

e verduras da estação, ovos frescos, flores, plantas, produtos de panificação, geleias, vinhos locais, artesanato e diversas outras especialidades produzidas na região, fortalecendo a agricultura local e os pequenos negócios. Um dos grandes diferenciais da feira é seu ambiente acolhedor. Música ao vivo anima o espaço durante toda a manhã, atividades infantis garantem diversão para as crianças, e organizações comunitárias oferecem informações e recursos úteis aos visitantes. Mais do que um local para fazer compras, a feira proporciona uma experiência agradável para toda a família.

Entre as atrações mais concorridas estão as aulas gratuitas de nutrição e demonstrações culinárias promovidas pela UConn Extension. Ministradas pelas educadoras em nutrição Heather Peracchio e Juliana Restrepo Marin, as apresentações

bílingues ensinam receitas simples e saudáveis preparadas com ingredientes frescos disponíveis na própria feira. Realizadas às 9h30 e às 10h30, as atividades costumam reunir um grande público interessado em aprender novas formas de preparar alimentos da estação, conhecer receitas práticas e adotar hábitos alimentares mais saudáveis. A feira também torna os alimentos frescos mais acessíveis ao aceitar os benefícios do SNAP/EBT, além dos programas WIC e Senior Farmers' Market Nutrition Program (S/FMNP), ampliando o acesso de famílias e idosos a produtos frescos cultivados em Connecticut. Os visitantes também contam com comodidade. O estacionamento no Patriot Garage, localizado na 21 Delay Street, é gratuito por até duas horas mediante validação fornecida pelos vo-

luntários da feira. E, como o evento acontece faça chuva ou faça sol, em caso de mau tempo as atividades são transferidas para o 4º andar do Patriot Garage, garantindo que a feira continue normalmente. Seja para comprar ingredientes frescos, encontrar produtos artesanais, aprender novas receitas saudáveis ou simplesmente aproveitar uma agradável manhã de sábado, a Feira dos Agricultores de Danbury oferece atrações para todas as idades. Com várias semanas de programação pela frente, ainda há tempo para conhecer uma das tradições mais queridas do centro de Danbury e apoiar os agricultores e pequenos empreendedores que ajudam a fortalecer a economia e a vida comunitária da região.

Para mais informações, acesse o site da Feira dos Agricultores de Danbury: www.danburyfarmersmarket.org.

ESPAÑOL

Alimentos Frescos, Vida Saludable y Comunidad en el Mercado Agrícola de Danbury

El Mercado de Agricultores de Danbury sigue atrayendo a grandes multitudes al centro de la ciudad cada sábado, y el fin de semana pasado no fue la excepción. Cientos de residentes y visitantes se dieron cita en el CityCenter Green para comprar alimentos frescos de producción local, disfrutar de música en vivo, participar en actividades de salud y bienestar y compartir una agradable mañana en familia y con amigos en uno de los eventos comunitarios más populares de Danbury.

Abierto todos los sábados, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m., hasta el 17 de octubre, el mercado transforma el CityCenter Green, ubicado en 1 Ives Street, en un animado espacio al aire libre que reúne a más de 15 agricultores, productores de alimentos y artesanos de Connecticut. Los visitantes pueden encontrar una variada selección de frutas y verduras de temporada, huevos frescos, flores, plantas, productos de panadería,

mermeladas, vinos locales, artesanías y muchas otras especialidades elaboradas en la región, apoyando así a la agricultura local y a los pequeños negocios.

Uno de los mayores atractivos del mercado es su ambiente acogedor. La música en vivo llena de energía el lugar durante toda la mañana, las actividades infantiles ofrecen entretenimiento para los más pequeños y diversas organizaciones comunitarias brindan información y recursos de interés para los asistentes. Más que un lugar para hacer compras, el mercado se ha convertido en un espacio de encuentro y convivencia para toda la familia.

Entre las actividades más concurridas se encuentran las clases gratuitas de nutrición y las demostraciones culinarias organizadas por UConn Extension. Dirigidas por las educadoras en nutrición Heather Peracchio y Juliana Restrepo Marin, estas presentaciones bilingües en-

señan recetas sencillas y saludables preparadas con ingredientes frescos disponibles en el propio mercado. Las sesiones, que se realizan a las 9:30 a.m. y 10:30 a.m., suelen reunir a un numeroso público interesado en aprender nuevas formas de preparar los productos de temporada, descubrir recetas prácticas e incorporar hábitos alimenticios más saludables.

El mercado también facilita el acceso a alimentos frescos al aceptar los beneficios de SNAP/EBT, así como los programas WIC y Senior Farmers' Market Nutrition Program (S/FMNP), permitiendo que más familias y adultos mayores puedan adquirir productos frescos cultivados en Connecticut.

La comodidad es otro de sus beneficios. Los visitantes disponen de dos horas de estacionamiento gratuito en el Patriot Garage, ubicado en 21 Delay Street, con un código de validación proporcionado por los voluntarios del mercado.

Además, el mercado funciona llueva o haga sol. En caso de mal tiempo, las actividades se trasladan al nivel 4 del Patriot Garage, garantizando que la jornada continúe sin interrupciones.

Ya sea para comprar ingredientes frescos, descubrir productos artesanales, aprender nuevas recetas saludables o simplemente disfrutar de una agradable mañana de sábado, el Mercado de Agricultores de Danbury ofrece una experiencia para personas de todas las edades. Con varias semanas de temporada por delante, aún hay tiempo para visitar una de las tradiciones más apreciadas del centro de Danbury y apoyar a los agricultores y pequeños emprendedores que contribuyen al desarrollo económico y al fortalecimiento de la comunidad local.

Para obtener más información, visite el sitio web del Mercado de Agricultores de Danbury: www.danburyfarmersmarket.org.

SPECIAL SERIES: COMING HOME

Coming Home: The Other Side of Immigration

By Jhonnathas Trindade

Editor's Note: This article introduces *Coming Home*, a six-part monthly series by Brazilian journalist Jhonnathas Trindade examining the experiences of immigrants who returned to their countries of origin after living in the United States. The series will explore the past and present social forces behind return migration, followed by the true stories of people rebuilding their lives back home. A new installment will appear in *Tribuna CT* each month through December 2026.

I am Jhonnathas Trindade, a journalist and reporter for TV Globo (Brazil's largest television network.) For nearly a decade, I have traveled across different regions of Brazil, telling stories that help make sense of the times we live in. Throughout that journey, I have covered major news events, including stories for *Jornal Nacional*, and I have witnessed moments that have profoundly shaped the lives of thousands of people. With every report, I have learned that behind every headline are ordinary people facing extraordinary challenges.

Among the many stories I have covered over the years, one subject has always drawn my attention in a particularly meaningful way: immigration.

An important part of my work takes place in Governador Valadares, a city in the state of Minas Gerais that is nationally recognized for its long-standing connection with immigration to the United States.

There, I listened to the stories of men and women who spent years trying to build a new life in another country. I met families separated by distance, workers who endured exhausting routines, people who achieved financial stability, and others who lived each day with the fear of deportation. Despite their different experiences, they all seemed to share the same question: How do you begin again after coming back?

It was through this close contact with their journeys that the series *Coming Home* was born, which you can follow over the coming months in the pages of *Tribuna CT*.

Through six articles, we will tell the real stories of people who have left the United States and returned to their countries of origin. While the primary focus will be on Brazilians, the series goes far beyond individual experiences.

Its purpose is to explore a phenomenon that has taken on new dimensions in recent years, shaped by immigration policy, the economy, identity, expectations, and, above all,

lives transformed by decisions that completely changed their course. Behind every return is a unique story. Some people have been deported. Others chose to return through their own free will. Some came back because of family. Others realized that staying in the United States no longer made sense in light of changing immigration policies, financial hardships, an unstable job market, and uncertainty about the future. Regardless of the reason, they all faced the same challenge: rebuilding their lives.

Throughout this series, we will explore what motivated these decisions, how U.S. government policies affected the lives of immigrants, and the emotional, social, and economic impact of returning home. We will also discover what it is like to return to your country of origin after years of living in another culture, adopting new customs, and building an identity between two worlds. After all, going home does not necessarily mean finding the same place you left behind. Time changes cities, families, and it also changes those who leave.

Readers will also learn about the challenges of reentering the workforce, rebuilding family relationships, adapting to a reality that is no longer the one they left, and

planning for the future. Are there enough opportunities to start over? Is it possible to rebuild a life in Brazil? Or does the American Dream continue to live on, even after returning home? These questions will guide every chapter of the series, always from the perspective of those who have lived through this experience.

More than presenting numbers or statistics, *Coming Home* seeks to give people a voice, because every migration story is made up of choices, losses, hopes, and new beginnings. And understanding these journeys also means understanding the transformations they bring and the challenges of a world increasingly shaped by human mobility.

I invite you to join me on this journey through *Coming Home*. In the coming editions of *Tribuna CT*, we will explore the realities of local migration and meet people whose baggage represents far more than documents or suitcases.

They carry stories of courage, hope, resilience, and the difficult realization that, sometimes, coming home is only the beginning of a new journey.

To contact Jhonnathas Trindade, email jhonnathastrindade@gmail.com.

PORTUGUÊS

Voltando pra Casa: O Outro Lado da Imigração

Nota da Editora: Este artigo apresenta *Voltando pra Casa*, uma série mensal de seis partes escrita pelo jornalista brasileiro Jhonnathas Trindade sobre as experiências de imigrantes que retornaram aos seus países de origem após viverem nos Estados Unidos.

A série analisará os fatores sociais, do passado e do presente, relacionados à migração de retorno, além de contar histórias reais de pessoas que estão reconstruindo suas vidas em seus países.

Uma nova parte será publicada mensalmente na *Tribuna CT* até dezembro de 2026.

Sou Jhonnathas Trindade, jornalista e repórter da TV Globo. Há quase uma década percorro diferentes regiões do Brasil contando histórias que ajudam a compreender o nosso tempo. Ao longo dessa trajetória, participei de coberturas de grande repercussão, inclusive para o *Jornal Nacional*, e testemunhei momentos que marcaram a vida de milhares de pessoas. Em cada reportagem, aprendi que, por trás dos grandes acontecimentos, existem pessoas comuns enfrentando desafios extraordinários. Entre tantas pautas que acompanhei ao longo desses anos, uma delas sempre despertou minha atenção de forma especial: a

imigração.

Uma parte importante do meu trabalho acontece em Governador Valadares, cidade mineira reconhecida nacionalmente por sua histórica ligação com a imigração para os Estados Unidos. Ali, ouvi relatos de homens e mulheres que passaram anos tentando construir uma nova vida em outro país. Conheci famílias separadas pela distância, trabalhadores que enfrentaram jornadas exaustivas, pessoas que conquistaram estabilidade financeira e outras que conviveram diariamente com o medo da deportação. Em comum, todas carregavam uma pergunta que parecia atravessar dife-

rentes histórias: como recomeçar depois de voltar?

Foi desse contato direto com essas trajetórias que nasceu *Voltando pra Casa*, a série que você acompanhará nos próximos meses nas páginas do *Tribuna CT*. Serão seis publicações dedicadas a apresentar histórias reais de pessoas que deixaram os Estados Unidos e retornaram ao país de origem. O foco principal estará nos brasileiros, mas a proposta vai muito além de contar experiências individuais. O objetivo é compreender um fenômeno que ganhou novos contornos nos últimos anos e que envolve política migratória, economia, identidade,

SÉRIE ESPECIAL: VOLTANDO PRA CASA

expectativas e, principalmente, vidas transformadas por decisões que mudaram completamente seus rumos.

Por trás de cada retorno existe uma história única. Há quem tenha sido deportado. Há quem tenha decidido regressar por vontade própria. Alguns voltaram por causa da família. Outros perceberam que permanecer nos Estados Unidos já não fazia sentido diante das mudanças nas políticas de imigração, das dificuldades financeiras, da instabilidade no mercado de trabalho ou das incertezas sobre o futuro. Independentemente do motivo, todos precisaram enfrentar um desafio em comum: reconstruir a vida.

Ao longo da série, vamos entender o que motivou essas decisões, como as políticas do governo norte-americano influenciaram a vida dos imigrantes e quais foram os impactos emocionais, sociais e econômicos desse retorno. Também vamos descobrir como é voltar ao país de origem depois de anos vivendo outra cultura, criando novos hábitos e construindo uma identidade entre dois mundos. Afinal, retornar pra casa não significa, necessariamente, encontrar o mesmo lugar que ficou para trás. O tempo transforma cidades, famílias e também transforma quem parte.

Os leitores também conhecerão os desafios enfrentados para ingres-

sar novamente no mercado de trabalho, reconstruir vínculos familiares, adaptar-se a uma realidade diferente daquela que deixaram e planejar o futuro. Será que existem oportunidades suficientes para recomençar? É possível reconstruir a vida no Brasil? Ou o sonho americano continua vivo, mesmo depois da volta? Essas perguntas estarão presentes em cada capítulo da série, sempre a partir da perspectiva de quem viveu essa experiência.

Mais do que números ou estatísticas, Voltando pra Casa pretende dar voz às pessoas. Porque toda migração é feita de escolhas, perdas, expectativas e recomeços. E compreender essas trajetórias é

também compreender suas transformações e os desafios de um mundo cada vez mais marcado pela mobilidade humana. Convido você a acompanhar Voltando pra Casa. Nas próximas edições, vamos conhecer um pouco da migração local e os personagens que carregam na bagagem muito mais do que documentos ou malas: carregam histórias de coragem, esperança, resiliência e da difícil missão de descobrir que, às vezes, voltar para casa é apenas o começo de uma nova jornada.

Para entrar em contato com Jhonnathas Trindade, envie um e-mail para jhonnathastrindade@gmail.com.

ESPAÑOL

Volviendo a Casa: El Otro Lado de la Inmigración

Nota de la Editora: Este artículo presenta *Volviendo a Casa*, una serie mensual de seis partes escrita por el periodista brasileño Jhonnathas Trindade sobre las experiencias de inmigrantes que regresaron a sus países de origen después de vivir en Estados Unidos. La serie analizará los factores sociales, pasados y presentes, relacionados con la migración de retorno, además de contar historias reales de personas que están reconstruyendo sus vidas en sus países. Una nueva entrega será publicada cada mes en Tribuna CT hasta diciembre de 2026.

Soy Jhonnathas Trindade, periodista y reportero de TV Globo, la cadena de televisión más grande de Brasil. Desde hace casi una década recorro distintas regiones del país contando historias que ayudan a comprender el tiempo que vivimos. A lo largo de este recorrido, he participado en la cobertura de acontecimientos de gran impacto, incluidos reportajes para Jornal Nacional, y he sido testigo de momentos que marcaron la vida de miles de personas. En cada reportaje aprendí que, detrás de los grandes acontecimientos, hay personas comunes enfrentando desafíos extraordinarios. Entre los muchos temas que he cubierto a lo largo de estos años, hay uno que siempre ha despertado mi interés de manera muy

especial: la inmigración. Una parte importante de mi trabajo se desarrolla en Governador Valadares, una ciudad del estado de Minas Gerais reconocida en todo Brasil por su histórica relación con la inmigración hacia Estados Unidos. Allí escuché los testimonios de hombres y mujeres que pasaron años intentando construir una nueva vida en otro país.

Conocí familias separadas por la distancia, trabajadores que enfrentaron jornadas agotadoras, personas que alcanzaron estabilidad económica y otras que convivieron diariamente con el temor a la deportación. A pesar de sus diferentes experiencias, todas compartían una misma pregunta que parecía atravesar cada historia: ¿cómo volver a empezar después de regresar?

Fue a partir de ese contacto directo con estas trayectorias que nació *De Vuelta a Casa*, la serie que acompañará durante los próximos meses en las páginas de Tribuna CT. A lo largo de seis artículos, conoceremos las historias reales de personas que dejaron Estados Unidos y regresaron a sus países de origen. Aunque el enfoque principal estará en los brasileños, la propuesta va mucho más allá de contar experiencias individuales. El objetivo es comprender un fenómeno que ha adquirido nuevas dimensiones en los últimos años y que involucra políticas migratorias, economía,

identidad, expectativas y, sobre todo, vidas transformadas por decisiones que cambiaron por completo su rumbo.

Detrás de cada regreso hay una historia única. Hay quienes fueron deportados. Hay quienes decidieron regresar por voluntad propia. Algunos volvieron por su familia. Otros comprendieron que permanecer en Estados Unidos ya no tenía sentido ante los cambios en las políticas migratorias, las dificultades económicas, la inestabilidad del mercado laboral o la incertidumbre sobre el futuro. Independentemente de la razón, todos tuvieron que enfrentar un mismo desafío: reconstruir sus vidas.

A lo largo de esta serie, comprenderemos qué motivó estas decisiones, cómo las políticas del gobierno de Estados Unidos influyeron en la vida de los inmigrantes y cuáles fueron las consecuencias emocionales, sociales y económicas de ese regreso.

También descubriremos cómo es volver al país de origen después de haber vivido durante años en otra cultura, adoptado nuevas costumbres y construido una identidad entre dos mundos. Porque regresar a casa no significa, necesariamente, encontrar el mismo lugar que se dejó atrás.

El tiempo transforma las ciudades, las familias y también transforma a quienes se marchan. Los lecto-

res también conocerán los desafíos de reincorporarse al mercado laboral, reconstruir los vínculos familiares, adaptarse a una realidad distinta de la que dejaron y planificar el futuro. ¿Existen suficientes oportunidades para comenzar de nuevo? ¿Es posible reconstruir la vida en Brasil? ¿O el sueño americano sigue vivo, incluso después del regreso? Estas preguntas estarán presentes en cada capítulo de la serie, siempre desde la perspectiva de quienes vivieron esta experiencia.

Más que presentar cifras o estadísticas, *De Vuelta a Casa* busca dar voz a las personas. Porque toda migración está hecha de decisiones, pérdidas, expectativas y nuevos comienzos. Y comprender estas trayectorias también significa comprender sus transformaciones y los desafíos de un mundo cada vez más marcado por la movilidad humana.

Lo invito a acompañarnos en *De Vuelta a Casa*. En las próximas ediciones conoceremos más de cerca la realidad de la migración local y a las personas que llevan en su equipaje mucho más que documentos o maletas: llevan historias de valentía, esperanza, resiliencia y la difícil tarea de descubrir que, a veces, regresar a casa es apenas el comienzo de un nuevo camino.

Para comunicarse con Jhonnathas Trindade, envíe un correo electrónico a jhonnathastrindade@gmail.com.

KIDS & FAMILY

Happenings at Danbury Public Schools

By Anne E. Mead, Ed.D.



Happy August. I am always amazed at how fast summer goes by. It seems like just yesterday we said goodbye to students, and in four weeks we welcome all students back to school. I hope that everyone has been able to enjoy the clear, healthy-air days with outdoor activities and indoor activities on days when there are health alerts.

The much-needed rain has helped our school gardens at Park Avenue School, Morris Street School, Rogers Park Middle School, and Ellsworth Avenue Elementary School. All the gardens are harvesting fresh produce for our students, and family teams have been busy planting, weeding, and watering. There is always room for more families to participate in our Family Gardening Days. Just last week, we had a very successful Family Gardening Day at Ellsworth Avenue School. Families made bamboo trellises

for our growing squash, green beans, and cucumbers, spread compost around the plants to provide a nutrient boost, weeded the garden beds, and planted fall vegetables.

Danbury Public Schools begins on Tuesday, Aug. 25, for students in grades 1-12. Kindergarten students will begin with a half-day schedule from Aug. 25-27, with their first full day on Friday, Aug. 28. Please look for information from your school with details for that week. Principals will be back in their schools during the first week of August, and more information on class lists and other school details will be sent out the following week.

During the first week of August, look for the Danbury Public Schools "Back-to-School Guide" in your ParentSquare account. The guide is chock-full of information to help the school year get off to a great start. Please take a few minutes to read through it and discuss it with

your student(s) where necessary.

DPS will host two Kindergarten Transition Nights for incoming kindergarten students and their families on Thursday, Aug. 13, and Tuesday, Aug. 18, at 6:00 p.m. Following a light dinner, parents will have time with veteran kindergarten teachers while students participate in activities. The teachers will discuss classroom routines, bus transportation, the week of Aug. 24, ways to help your child transition to school, the importance of attendance, and activities you can do at home to help prepare your child for kindergarten. Details will be sent through ParentSquare to all incoming kindergarten families during the first week of August, along with instructions on how to register for the events.

We encourage families not to wait to register their child. Friday, Aug. 7, is the last day to register your child so they can begin school on Tuesday, Aug. 25. Children who

register after that date may not be fully registered in time to be assigned to a bus, included on class lists, and more. Central Registration is located at the Family and Community Engagement Center, 49 Osborne St. Registration begins online at <https://www.danbury.k12.ct.us/>. Once completed, you will be directed to bring your documents to the Center. We are open Monday through Friday, 8:00 a.m. to 4:00 p.m., and on Thursday evenings by appointment by emailing Registrar@danbury.k12.ct.us.

If you have any questions, please contact the FACE Center at 203-797-4734.

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

PORTUGUÊS

Novidades das Escolas Públicas de Danbury

Feliz agosto! Sempre me impressiono com a rapidez com que o verão passa. Parece que foi ontem que nos despedimos dos alunos e, em apenas quatro semanas, estaremos recebendo todos de volta às salas de aula. Espero que todos tenham aproveitado os dias

de céu limpo e ar saudável para realizar atividades ao ar livre, e também encontrado opções de lazer em ambientes fechados nos dias em que houve alertas sobre a qualidade do ar. As tão esperadas chuvas beneficiaram muito as hortas escolares da Park Avenue School,

Morris Street School, Rogers Park Middle School e Ellsworth Avenue Elementary School. Todas elas já estão colhendo alimentos frescos para nossos alunos, enquanto equipes de famílias têm trabalhado intensamente no plantio, na capina e na irrigação. Sempre há espaço para

mais famílias participarem dos nossos Dias da Horta em Família. Na semana passada, realizamos mais um encontro muito bem-sucedido na Ellsworth Avenue School. As famílias construíram treliças de bambu para o cultivo de abóboras, vagens e pepinos, espalharam com-

PAIS & FILHOS

posto orgânico ao redor das plantas para enriquecer o solo, fizeram a capina dos canteiros e plantaram hortaliças para a colheita de outono.

O ano letivo das Escolas Públicas de Danbury começa na terça-feira, 25 de agosto, para os alunos do 1º ao 12º ano. Os alunos do jardim de infância (Kindergarten) iniciarão as aulas com meio período entre os dias 25 e 27 de agosto, tendo seu primeiro dia em período integral na sexta-feira, 28 de agosto. Procure as informações enviadas pela escola de seu filho com os detalhes da programação dessa primeira semana. Os diretores retornarão às escolas durante a primeira semana de agosto, e as listas de turmas, bem como outras informações importantes, serão enviadas na semana seguinte.

Também durante a primeira semana de agosto, fique atento ao “Guia de Volta às Aulas” (Back-to-

School Guide) das Escolas Públicas de Danbury em sua conta do ParentSquare. O guia reúne uma grande variedade de informações importantes para ajudar alunos e famílias a começarem o ano letivo com o pé direito. Reserve alguns minutos para lê-lo e conversar com seu(s) filho(s) sobre os assuntos que forem necessários.

As Escolas Públicas de Danbury (DPS) promoverão duas Noites de Transição para o Kindergarten destinadas aos novos alunos e seus familiares, na quinta-feira, 13 de agosto, e na terça-feira, 18 de agosto, às 18h. Após um jantar leve, os pais terão a oportunidade de conversar com professores experientes do Kindergarten, enquanto as crianças participam de atividades especialmente preparadas para elas. Os professores explicarão a rotina da sala de aula, o transporte esco-

lar, como será a semana de 24 de agosto, maneiras de ajudar seu filho na adaptação à escola, a importância da frequência escolar e atividades que podem ser realizadas em casa para preparar a criança para o início da vida escolar. Os detalhes, juntamente com as instruções para inscrição, serão enviados pelo ParentSquare às famílias dos novos alunos durante a primeira semana de agosto.

Incentivamos as famílias a não deixarem a matrícula para a última hora. Sexta-feira, 7 de agosto, é o prazo final para registrar seu filho e garantir que ele possa iniciar as aulas na terça-feira, 25 de agosto. As crianças matriculadas após essa data poderão não estar totalmente registradas a tempo de serem incluídas nas listas das turmas, receberem designação para o transporte escolar e outros serviços. A Central

de Matrículas está localizada no Family and Community Engagement Center, na 49 Osborne St. O processo de matrícula começa on-line pelo site <https://www.danbury.k12.ct.us/>. Após concluir essa etapa, você receberá orientações para apresentar seus documentos no Centro. O atendimento funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h, e também às quintas-feiras à noite, mediante agendamento pelo e-mail Registrar@danbury.k12.ct.us.

Em caso de dúvidas, entre em contato com o FACE Center 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 contatada pelo telefone 203-830-6508 ou pelo e-mail meadan@danbury.k12.ct.us.

ESPAÑOL

Novedades de las Escuelas Públicas de Danbury

Feliz agosto! Siempre me sorprende lo rápido que pasa el verano. Parece que fue ayer cuando nos despedimos de los estudiantes y, en apenas cuatro semanas, estaremos dándoles nuevamente la bienvenida a las aulas. Espero que todos hayan podido disfrutar de los días de cielo despejado y aire saludable realizando actividades al aire libre, y también encontrar opciones recreativas bajo techo durante los días en que hubo alertas sobre la calidad del aire.

Las tan esperadas lluvias han beneficiado enormemente a los huertos escolares de Park Avenue School, Morris Street School, Rogers Park Middle School y Ellsworth Avenue Elementary School. Todos ellos ya están cosechando productos frescos para nuestros estudiantes, mientras que los equipos de familias han trabajado intensamente sembrando, deshierbando y regando. Siempre hay espacio para que más familias participen en nuestras Jornadas Familiares de Jardinería. Tan solo la semana pasada celebramos una jornada muy exitosa en Ellsworth Avenue School. Las familias construyeron enrejados de bambú para el cultivo de calabazas, ejotes y pepinos, esparcieron com-

post alrededor de las plantas para enriquecer el suelo, deshierbaron los bancales y sembraron hortaliças para la temporada de otoño.

El año escolar de las Escuelas Públicas de Danbury comenzará el martes 25 de agosto para los estudiantes de 1.º a 12.º grado. Los alumnos de Kindergarten iniciarán clases con un horario de medio día entre el 25 y el 27 de agosto, y tendrán su primer día de jornada completa el viernes 28 de agosto. Les recomendamos estar atentos a la información que enviará la escuela de su hijo con los detalles correspondientes a esa primera semana.

Los directores regresarán a sus escuelas durante la primera semana de agosto y, la semana siguiente, se enviarán las listas de clases y otra información importante sobre el inicio del año escolar.

Durante la primera semana de agosto, busque en su cuenta de ParentSquare la “Guía de Regreso a Clases” (Back-to-School Guide) de las Escuelas Públicas de Danbury. Esta guía contiene abundante información para ayudar a que el nuevo año escolar comience de la mejor manera. Dedique unos minutos a leerla y converse con su(s) hijo(s) sobre los temas que sean necesarios.

Las Escuelas Públicas de Danbury (DPS) ofrecerán dos Noches de Transición para Kindergarten dirigidas a los nuevos estudiantes y sus familias, el jueves 13 de agosto y el martes 18 de agosto, a las 6:00 p.m.

Después de una cena ligera, los padres tendrán la oportunidad de conversar con maestros experimentados de Kindergarten, mientras los estudiantes participan en diversas actividades. Los docentes explicarán las rutinas del aula, el transporte escolar, cómo será la semana del 24 de agosto, estrategias para facilitar la adaptación de los niños a la escuela, la importancia de la asistencia escolar y actividades que las familias pueden realizar en casa para preparar a sus hijos para el inicio de Kindergarten. Los detalles del evento y las instrucciones para inscribirse serán enviados a todas las familias de los nuevos estudiantes a través de ParentSquare durante la primera semana de agosto.

Animamos a las familias a no esperar hasta el último momento para inscribir a sus hijos. El viernes 7 de agosto es la fecha límite para completar el registro y garantizar que su hijo pueda comenzar las clases el martes 25 de agosto.

Los estudiantes que se inscriban después de esa fecha podrían no quedar registrados a tiempo para ser asignados al transporte escolar, aparecer en las listas de clases u otros procesos relacionados con el inicio del año escolar. La Oficina Central de Inscripciones está ubicada en el Family and Community Engagement Center, en 49 Osborne St.

El proceso de inscripción comienza en línea a través del sitio web <https://www.danbury.k12.ct.us/>. Una vez completado ese paso, se le indicará que presente la documentación correspondiente en el Centro. El horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., y los jueves por la noche con cita previa, solicitándola por correo electrónico a Registrar@danbury.k12.ct.us.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el FACE Center llamando al 203-797-4734.

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

WHAT'S NEXT IN YOUR LIFE

AARP Commits \$107,000 to Strengthen 13 Communities Across Connecticut

By Nora Duncan, CT AARP Director

AARP recently announced that 13 organizations throughout Connecticut will receive 2026 Community Challenge grants. Marking the program's 10th anniversary, the grants are part of an \$8.3 million commitment by AARP, doubling last year's total, to fund 750 quick-action projects nationwide aimed at making communities more livable for people of all ages, especially older adults. The funds will support improvements to public spaces, transportation, housing, digital connectivity, disaster preparedness, and other local priorities that help improve social connections and strengthen neighborhoods and towns of all sizes.

Here in Connecticut, we know our population is aging, and most older adults want to remain in the communities they know and love. Through initiatives like the AARP Community Challenge, we're helping turn local ideas into real improvements - from safer streets and better transportation options to public spaces that strengthen communi-

ty connections.

As the program continues to grow, we're proud to support more Connecticut communities in becoming great places to live for people of all ages.

Since 2017, the AARP Community Challenge has awarded \$434,450 through 45 grants in Connecticut to nonprofit organizations and local government entities across the state. Grant projects will be funded in all 50 states, Washington, D.C., Puerto Rico, and the U.S. Virgin Islands.

Projects across Connecticut reflect growing demand for practical, local solutions that help residents stay connected, safe and independent, including:

- Advocacy to Legacy, Inc. will conduct community bike audits at high-risk Hartford locations. To highlight safety concerns and guide updates that strengthen bike infrastructure and safer riding conditions.
- The City of Meriden Health

& Human Services Department will teach older adults how to plan for local emergencies with participants receiving bilingual resources and basic emergency supplies.

- East Windsor Senior Services will install an accessible picnic table at the Senior Center.
- Fairgate Farm in Norwalk will upgrade key walkways and work areas across the Farm.
- Farmington Land Trust will replace an aging fishing pier with a new accessible boardwalk and viewing platform.
- First Congregational Church of West Haven will reconstruct an exterior ramp to the meal site that meets ADA compliance standards.
- Flanders Nature Center & Land Trust in Woodbury will upgrade a heavily used dirt walkway with gravel, lighting and benches.
- Historic Bacon Academy in Colchester will construct an ADA compliant entrance ramp at the civic building that will restore public access for people of all mobility

levels.

- Quinnipiac University will host multiple walking audits in New Haven to identify accessible loop routes around an apartment complex for older adults.
 - The Town of Monroe will expand outreach and training to strengthen participation in a local home safety program.
 - Saint Francis Hospital in Hartford will develop community-informed housing designs through a partnership with local residents with the designs helping to guide future age-friendly and intergenerational housing.
 - The Town of Sherman will install assistive audio system in town meeting spaces.
 - The Town of Simsbury will install portable ADA-compliant pathway mats at parks, trails and outdoor venues.
- View the full list of grantees and their projects at aarp.org/communitychallenge. Learn more about AARP's work to support livable communities at aarp.org/livable.

PORTUGUÊS

AARP Destina US\$ 107 Mil para Fortalecer 13 Comunidades em Connecticut

AARP anunciou recentemente que 13 organizações em Connecticut receberão os subsídios do Community Challenge 2026. Marcando o 10º aniversário do programa, os recursos fazem parte de um investimento de US\$ 8,3 milhões da AARP, o dobro do valor destinado no ano passado, para financiar 750 projetos de rápida implementação em todo o país, com o objetivo de tornar as comunidades mais acolhedoras e habitáveis para pessoas de todas as idades, especialmente os idosos. Os recursos apoiarão melhorias em espaços públicos, transporte, moradia, conectividade digital, preparação para desastres e outras prioridades

locais que fortalecem os vínculos sociais e tornam bairros e cidades de todos os portes mais conectados e acolhedores.

Aqui em Connecticut, sabemos que nossa população está envelhecendo e que a maioria dos idosos deseja continuar vivendo nas comunidades que conhece e ama. Por meio de iniciativas como o AARP Community Challenge, estamos ajudando a transformar boas ideias em melhorias concretas, desde ruas mais seguras e melhores opções de transporte até espaços públicos que fortalecem a convivência e o senso de comunidade.

À medida que o programa continua crescendo, temos orgulho de

apoiar um número cada vez maior de comunidades de Connecticut para que se tornem excelentes lugares para viver em todas as fases da vida.

Desde 2017, o AARP Community Challenge já destinou US\$ 434.450 por meio de 45 subsídios a organizações sem fins lucrativos e órgãos governamentais locais em Connecticut.

Em 2026, os projetos contemplados serão financiados nos 50 estados norte-americanos, em Washington, D.C., Porto Rico e nas Ilhas Virgens Americanas.

Os projetos selecionados em Connecticut refletem a crescente necessidade de soluções práticas e

locais que ajudem os moradores a permanecer conectados, seguros e independentes, incluindo:

- Advocacy to Legacy, Inc. realizará auditorias comunitárias para avaliar as condições de segurança para ciclistas em áreas de maior risco em Hartford. A iniciativa identificará problemas de segurança e orientará melhorias na infraestrutura cicloviária e nas condições para uma circulação mais segura.
- O Departamento de Saúde e Serviços Humanos da Cidade de Meriden ensinará idosos a se prepararem para emergências locais. Os participantes receberão materiais bilíngues e kits básicos de emergência.

PRÓXIMOS PASSOS NA SUA VIDA

- O East Windsor Senior Services instalará uma mesa de piquenique acessível no Centro de Idosos.

- A Fairgate Farm, em Norwalk, modernizará importantes passarelas e áreas de trabalho da fazenda.

- O Farmington Land Trust substituirá um píer de pesca antigo por um novo calçadão acessível com plataforma de observação.

- A First Congregational Church of West Haven reconstruirá a rampa externa de acesso ao local de distribuição de refeições, em conformidade com os padrões de

acessibilidade da Lei dos Americanos com Deficiência (ADA).

- O Flanders Nature Center & Land Trust, em Woodbury, revitalizará uma trilha de terra muito utilizada, instalando cascalho, iluminação e bancos.

- A Historic Bacon Academy, em Colchester, construirá uma rampa de acesso em conformidade com a ADA em seu edifício cívico, restabelecendo o acesso ao público para pessoas com todos os níveis de mobilidade.

- A Quinnipiac University realizará diversas avaliações de caminhabilidade em New Haven

para identificar rotas acessíveis para caminhadas ao redor de um conjunto residencial para idosos.

- A Cidade de Monroe ampliará as ações de divulgação e treinamento para fortalecer a participação em seu programa local de segurança residencial.

- O Saint Francis Hospital, em Hartford, desenvolverá projetos habitacionais baseados nas contribuições da comunidade, em parceria com moradores locais. Essas propostas servirão de referência para futuros empreendimentos habitacionais voltados ao envelhecimento saudável e à convivência

entre diferentes gerações.

- A Cidade de Sherman instalará um sistema de áudio assistivo nos espaços onde são realizadas as reuniões municipais.

- A Cidade de Simsbury instalará passarelas portáteis em conformidade com a ADA para facilitar o acesso em parques, trilhas e espaços ao ar livre.

Conheça a lista completa dos beneficiários e seus projetos em aarp.org/communitychallenge. Para saber mais sobre o trabalho da AARP em apoio a comunidades mais acessíveis e acolhedoras, visite aarp.org/livable.

ESPAÑOL

AARP Destina US\$107,000 para Fortalecer 13 Comunidades de Connecticut

AARP anunció recientemente que 13 organizaciones de Connecticut recibirán subvenciones del Community Challenge 2026. Al celebrar el décimo aniversario del programa, estas subvenciones forman parte de una inversión de US\$8.3 millones realizada por AARP, el doble de la destinada el año pasado, para financiar 750 proyectos de rápida ejecución en todo el país, enfocados en hacer que las comunidades sean más habitables para personas de todas las edades, especialmente para los adultos mayores. Los fondos apoyarán mejoras en espacios públicos, transporte, vivienda, conectividad digital, preparación ante desastres y otras prioridades locales que contribuyen a fortalecer las relaciones sociales y mejorar la calidad de vida en vecindarios y comunidades de todos los tamaños.

Aquí, en Connecticut, sabemos que nuestra población está envejeciendo y que la mayoría de los adultos mayores desea permanecer en las comunidades que conoce y ama.

A través de iniciativas como el AARP Community Challenge, estamos ayudando a convertir las ideas locales en mejoras concretas, desde calles más seguras y mejores opciones de transporte hasta espacios públicos que fortalecen la convivencia y el sentido de comunidad. A medida que el programa continúa creciendo, nos enorgullece apoyar a



un mayor número de comunidades de Connecticut para que sean excelentes lugares donde vivir para personas de todas las edades.

Desde 2017, el AARP Community Challenge ha otorgado US\$434,450 mediante 45 subvenciones a organizaciones sin fines de lucro y entidades gubernamentales locales de Connecticut. En 2026, los proyectos seleccionados recibirán financiamiento en los 50 estados de Estados Unidos, Washington, D.C., Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.

Los proyectos seleccionados en Connecticut reflejan la creciente necesidad de soluciones prácticas y locales que ayuden a los residentes a mantenerse conectados, seguros e independientes, entre ellos:

- Advocacy to Legacy, Inc. realizará auditorías comunitarias de seguridad para ciclistas en zonas de alto riesgo de Hartford. La iniciativa permitirá identificar problemas de seguridad y orientar mejoras en la infraestructura ciclista para ofrecer condiciones de circulación más seguras.

- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de la Ciudad de

Meriden enseñará a los adultos mayores cómo prepararse para emergencias locales. Los participantes recibirán materiales bilingües y suministros básicos de emergencia.

- East Windsor Senior Services instalará una mesa de picnic accesible en el Centro para Adultos Mayores.

- Fairgate Farm, en Norwalk, mejorará senderos y áreas de trabajo clave en toda la granja.

- Farmington Land Trust reemplazará un antiguo muelle de pesca por una nueva pasarela accesible con una plataforma de observación.

- La First Congregational Church of West Haven reconstruirá la rampa exterior de acceso al sitio de distribución de comidas, cumpliendo con los estándares de accesibilidad establecidos por la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

- Flanders Nature Center & Land Trust, en Woodbury, mejorará un sendero de tierra muy transitado mediante la instalación de grava, iluminación y bancos.

- Historic Bacon Academy, en Colchester, construirá una rampa de acceso conforme a la ADA en

su edificio cívico, restableciendo el acceso al público para personas con todos los niveles de movilidad.

- Quinnipiac University realizará varias evaluaciones de caminabilidad en New Haven para identificar rutas accesibles para caminar alrededor de un complejo residencial para adultos mayores.

- La Ciudad de Monroe ampliará las actividades de divulgación y capacitación para fortalecer la participación en un programa local de seguridad en el hogar.

- Saint Francis Hospital, en Hartford, desarrollará diseños de viviendas basados en las aportaciones de la comunidad, en colaboración con residentes locales. Estas propuestas servirán de guía para futuros proyectos de vivienda amigables con las personas mayores y pensados para promover la convivencia entre distintas generaciones.

- La Ciudad de Sherman instalará un sistema de audio asistido en los espacios donde se realizan las reuniones municipales.

- La Ciudad de Simsbury instalará pasarelas portátiles que cumplen con los estándares de accesibilidad de la ADA en parques, senderos y espacios al aire libre.

Consulte la lista completa de los beneficiarios y sus proyectos en aarp.org/communitychallenge.

Obtenga más información sobre el trabajo de AARP para apoyar comunidades más habitables y accesibles en aarp.org/livable.

WELLBEING

Bodies, Body Image, and Mental Health: A Community Reflection

By Milton Capón Bermeo

Body image, or the way a person perceives their own body, can influence self-esteem, mental health, eating habits, relationships, and decisions about the body. In Connecticut, public health data show that eating habits, body weight, physical activity, and emotional well-being should be viewed as community health issues. The 2024 Connecticut Behavioral Risk Factor Surveillance System surveyed 7,213 adults across the state and reported indicators related to physical health, mental health, being overweight, and obesity. According to the 2024 Adult Obesity Maps, approximately 28.5 percent of Connecticut adults are living with obesity, underscoring the importance of discussing body image and health without shame, discrimination, or stigma.

In Connecticut, this issue should be understood as a community health concern. Eating disorders and body dissatisfaction can affect people of any age, gender, background, language, body size, or economic status. These conditions are not always visible; someone may be struggling even if they appear to be doing well. For that reason, we should not wait until someone “looks sick” before taking warning signs seriously, such as anxiety around eating, feelings of guilt, binge eating, purging, an intense fear of gaining weight, social withdrawal, constant comparison with others, or feeling the need to change one’s appearance to feel accepted.



Some methods people use to change their appearance may seem like quick solutions but can involve significant physical and emotional risks. These include extreme dieting, prolonged fasting, weight-loss pills taken without medical supervision, self-induced vomiting, misuse of laxatives, compulsive exercise, unregulated supplements, digital filters, constant comparison on social media, and cosmetic procedures pursued because of outside pressure. It is also important to talk about surgeries, injections, and other cosmetic alterations. While they may change a part of the body, they do not always resolve insecurity, anxiety, or emotional pain. If the goal is to feel “good enough” only

after changing one’s appearance, the satisfaction may be neither complete nor lasting.

A healthy lifestyle is not built on punishment, perfection, or comparison. It is built on balance: eating varied meals that include fruits, vegetables, proteins, whole grains, and water regularly; getting enough sleep; staying physically active in ways that are safe and enjoyable; limiting exposure to content that increases body dissatisfaction; avoiding comments about other people’s weight; and seeking medical or mental health support when concerns about food, weight, or appearance begin to dominate daily thoughts.

Community support is essential.

Families, schools, healthcare providers, faith communities, workplaces, community organizations, and support groups can all create environments in which conversations about the body are approached with respect. A timely conversation can prevent harm. Asking questions such as, “How do you feel about your body?” or “What do you need to take better care of yourself?” can open the door to meaningful support.

Everyone deserves to be treated with dignity, care, and respect. Caring for one’s body image does not mean giving up health goals; it means pursuing them with accurate information, patience, and professional guidance. Before making drastic changes, it is worth asking: Am I doing this for my health, because of pressure, or because I fear that I will not be accepted? True well-being begins when we stop fighting our bodies and start listening to them. How much of my self-worth have I placed on my appearance, and what might begin to heal if I chose today to treat my body with respect instead of demanding perfection?

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

PORTUGUÊS

Corpo, Imagem Corporal e Saúde Mental: Uma Reflexão para a Comunidade

A imagem corporal, ou a forma como cada pessoa percebe o próprio corpo, pode influenciar a autoestima, a saúde mental, os hábitos alimentares, os relacionamentos e as decisões relacionadas ao próprio corpo. Em Con-

necticut, os dados de saúde pública mostram que alimentação, peso corporal, atividade física e bem-estar emocional devem ser compreendidos como questões de saúde coletiva. O Connecticut Behavioral Risk Factor Surveillance System 2024

entrevistou 7.213 adultos em todo o estado e apresentou indicadores relacionados à saúde física, saúde mental, sobrepeso e obesidade. De acordo com os Mapas de Obesidade em Adultos de 2024, cerca de 28,5% dos adultos de Connecticut

vivem com obesidade, reforçando a importância de abordar a imagem corporal e a saúde sem vergonha, discriminação ou estigma.

Em Connecticut, esse tema deve ser entendido como uma questão de saúde da comunidade. Os trans-

BEM-ESTAR

tornos alimentares e a insatisfação com a imagem corporal podem afetar pessoas de qualquer idade, gênero, origem, idioma, tipo físico ou condição econômica. Esses transtornos nem sempre são visíveis, uma pessoa pode estar sofrendo mesmo aparentando estar bem. Por isso, não devemos esperar que alguém “pareça doente” para levar a sério sinais como ansiedade ao se alimentar, sentimento de culpa, episódios de compulsão alimentar, vômitos provocados, medo intenso de ganhar peso, isolamento social, comparações constantes com outras pessoas ou a necessidade de mudar a própria aparência para se sentir aceita.

Algumas formas de tentar mudar a aparência podem parecer soluções rápidas, mas trazem riscos físicos e emocionais significativos. Entre elas estão dietas extremamente restritivas, jejuns prolongados, medicamentos para emagrecer sem acompanhamento médico, vômitos

induzidos, uso inadequado de laxantes, prática compulsiva de exercícios físicos, suplementos sem regulamentação, filtros digitais, comparações constantes nas redes sociais e procedimentos estéticos realizados por pressão externa. Também é importante falar sobre cirurgias, aplicações de injeções e outras intervenções estéticas semelhantes.

Embora possam modificar uma parte do corpo, nem sempre resolvem a insegurança, a ansiedade ou a dor emocional. Se a meta for sentir-se “bem o suficiente” apenas depois de mudar a aparência, essa satisfação pode não ser completa nem duradoura.

Um estilo de vida saudável não é construído com base em punição, perfeição ou comparação. Ele se baseia no equilíbrio: alimentar-se de forma regular e variada, incluindo frutas, verduras, legumes, proteínas, grãos integrais e água; dormir o suficiente; manter o corpo em movimento de forma segura e

prazerosa; reduzir a exposição a conteúdos que aumentam a insatisfação com o próprio corpo; evitar comentários sobre o peso de outras pessoas; e procurar apoio médico ou psicológico quando a alimentação, o peso ou a aparência passam a ocupar espaço excessivo nos pensamentos e na rotina.

O apoio da comunidade é fundamental. Famílias, escolas, serviços de saúde, igrejas, locais de trabalho, organizações comunitárias e grupos de apoio podem criar ambientes onde o corpo seja tratado com respeito.

Uma conversa no momento certo pode evitar muito sofrimento.

Perguntas como “Como você se sente em relação ao seu corpo?” ou “Do que você precisa para cuidar melhor de si mesmo?” podem abrir caminho para um apoio importante.

Todo corpo merece dignidade, cuidado e respeito.

Cuidar da imagem corporal não significa abandonar os objetivos

relacionados à saúde; significa alcançá-los com informação, paciência e acompanhamento profissional. Antes de fazer mudanças radicais, vale a pena perguntar:

Estou fazendo isso pela minha saúde, por pressão ou por medo de não ser aceito? A saúde integral começa quando deixamos de lutar contra o nosso corpo e passamos a ouvi-lo.

Quanto do meu valor pessoal tenho colocado na minha aparência? E o que poderia começar a ser curado se, a partir de hoje, eu decidisse tratar meu corpo com respeito, em vez de exigir dele a perfeição?

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

ESPAÑOL

Cuerpos, Imagen y Salud Mental: Una Reflexión Comunitaria

La imagen corporal o la forma en que una persona se percibe puede influir en su autoestima, salud mental, alimentación, relaciones y decisiones sobre su cuerpo. En Connecticut, los datos de salud pública muestran que los hábitos de alimentación, el peso, la actividad física y la salud emocional deben mirarse como asuntos comunitarios. El Connecticut Behavioral Risk Factor Surveillance System 2024 encuestó a 7,213 adultos del estado y reportó indicadores relacionados con salud física, salud mental, sobrepeso y obesidad. Según los mapas de obesidad adulta del 2024, Connecticut se ubicó cerca del 28.5% de obesidad en adultos, lo que muestra que hablar de cuerpo y salud debe hacerse sin vergüenza, discriminación ni estigma.

En Connecticut, este tema debe entenderse como una realidad de salud comunitaria. Los trastornos de la conducta alimentaria y la insatisfacción corporal pueden afectar a personas de cualquier edad, género, origen, idioma, tamaño corporal o

situación económica. No siempre son visibles: una persona puede estar sufriendo aunque aparente estar bien. Por eso, no debemos esperar a que alguien “se vea enfermo” para tomar en serio señales como ansiedad al comer, culpa, atracones, purgas, miedo intenso a subir de peso, aislamiento, comparación constante o necesidad de cambiar su apariencia para sentirse aceptada.

Algunas acciones para modificar la imagen pueden parecer soluciones rápidas, pero implican riesgos físicos y emocionales: dietas extremas, ayunos prolongados, pastillas para adelgazar sin supervisión médica, vómitos provocados, uso de laxantes, ejercicio compulsivo, suplementos no regulados, filtros digitales, comparación en redes sociales y procedimientos estéticos hechos por presión. También es necesario hablar de cirugías, inyecciones u otros cambios similares. Pueden modificar una parte del cuerpo, pero no siempre resuelven inseguridad, ansiedad o dolor emocional.

Si la meta es “sentirme suficiente” solo después de cambiar mi apariencia, la satisfacción puede no ser total ni duradera.

Un estilo de vida saludable no se basa en castigo, perfección ni comparación. Se basa en equilibrio: comer de forma regular y variada, incluir frutas, vegetales, proteínas, granos y agua; dormir lo suficiente; mover el cuerpo de manera segura y placentera; reducir contenidos que aumentan la insatisfacción corporal; evitar comentarios sobre el peso de otras personas; y buscar apoyo médico o psicológico cuando la comida, el peso o la apariencia ocupan demasiado espacio en la mente.

El apoyo comunitario es clave. Familias, escuelas, centros de salud, iglesias, lugares de trabajo, organizaciones comunitarias y grupos de apoyo pueden crear espacios donde se hable del cuerpo con respeto. Una conversación a tiempo puede prevenir daño: preguntar “¿cómo te sientes con tu cuerpo?” o “¿qué necesitas para cuidarte mejor?” puede abrir una puerta importante.

Todos los cuerpos merecen dignidad, cuidado y respeto. Cuidar la imagen corporal no significa abandonar metas de salud; significa construirlas con información, paciencia y acompañamiento profesional.

Antes de hacer cambios extremos, conviene preguntarse: ¿lo hago por salud, por presión o por miedo a no ser aceptado?

La salud integral empieza cuando dejamos de pelear con el cuerpo y comenzamos a escucharlo: ¿qué parte de mi valor personal he puesto en mi apariencia, y qué podría empezar a sanar si hoy decido tratar mi cuerpo con respeto en lugar de exigirle perfección?

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

Summer Continues in Full Bloom at the Elmwood Hall Danbury Senior Center

By Matthew Austin



Summer may be winding down, but programs at the Elmwood Hall Danbury Senior Center continue to educate and entertain daily. In addition to our regular daily programming, which includes exercise classes, art classes, dance and more, we have some amazing special programming coming over the next month.

Our summer Food Truck Tuesdays start to wrap up for 2026. On Tuesday, August 4, we welcome back the Greek Style Grill truck for some traditional Greek delicacies. Grab a Gyro or a pita sandwich and join us! On Tuesday, August 11, we welcome back Nomad Bites. Come join us for a burger or sandwich. This delicious food truck offers something for everyone. We finish our Food Truck Tuesdays with Taco Road Trip. Voted best Taco & Burrito Food Truck by CT Magazine, this will be one not to miss!

If healthier food is your thing, we

will continue our mobile farmer's market on the second Wednesday of every month from 1-3pm. Clatter Valley Farm in New Milford will bring their farm stand to Elmwood Hall complete with fresh veggies and other treats to purchase.

We're adding a new monthly program to help with stress and relaxation – a sound bath & meditation workshop. These will be on the second Monday of every month from 1:30 - 2:30pm. Join sound vibration therapy practitioner Jeanine Chayka of Inspired Vibration by JC for this introduction to Sound Bath Healing.

Jeanine will offer a short introduction to the principles and practices of sound healing, then lead participants on a guided meditation focused on pain relief, using tuning forks, drums, singing bowls, and other instruments. There is no physical contact during this program.

Our Coffeehouse music series

continues on Friday, August 28, with a Miles Davis 100th Birthday Tribute from 1:00pm-3:00pm. Join us for the return of our popular coffeehouse concert series. Come relax and socialize in an intimate environment as we enjoy coffee and other treats, all while listening to the music of trumpeter Wayne Tucker. Tucker will present a series of songs celebrating Miles Davis in honor of what would have been his 100th birthday. This program is presented in partnership with the Danbury Cultural Commission.

If you are a driver over 60, mark your calendars for our annual AARP Smart Driver Course on Wednesday September 9, from 9am-1pm. Refresh your driving skills, and you may save on your car insurance (please verify your discount with your insurance carrier). In this four-hour course, you will learn about skills and strategies you can use on the road every day. Discover defen-

sive driving techniques to help you deal with aggressive drivers. This course is \$20 for AARP members and \$25 for non-members. Payment accepted via check made out to AARP. Sign up is required and closes May 28. This program is open to Connecticut Residents ONLY.

Whatever your interest is, there is always something for everyone at 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

O Verão Continua em Plena Atividade no Centro para Idosos Elmwood Hall

O verão pode estar chegando ao fim, mas a programação do Elmwood Hall Danbury Senior Center continua oferecendo diariamente oportunidades de aprendizado, lazer e convivência.

Além das atividades regulares, que incluem aulas de exercícios físicos, artes, dança e muito mais, também preparamos uma programação especial imperdível para o próximo mês.

Nossa série de Food Truck Tuesdays entra em sua reta final em 2026. Na terça-feira, 4 de agosto, receberemos novamente o Greek Style Grill, que trará deliciosas especialidades da culinária

grega. Aproveite para saborear um gyros ou um sanduíche no pão pita e venha participar! Na terça-feira, 11 de agosto, será a vez do Nomad Bites retornar ao Elmwood Hall. Venha experimentar um hambúr-

ENVELHECENDO DE FORMA SAUDÁVEL

guer ou um sanduíche — esse food truck oferece opções para todos os gostos. Encerrando a temporada, receberemos o Taco Road Trip, eleito pela Connecticut Magazine como o melhor food truck de tacos e burritos do estado. É um evento que você não vai querer perder!

Se você prefere uma alimentação mais saudável, continuamos oferecendo nossa feira móvel de produtores locais na segunda quarta-feira de cada mês, das 13h às 15h. A Clatter Valley Farm, de New Milford, traz sua banca até o Elmwood Hall com verduras fresquinhas, legumes e outros produtos da fazenda disponíveis para compra.

Também estamos lançando um novo programa mensal voltado ao relaxamento e ao controle do estresse: a oficina de banho sonoro e meditação. Os encontros acontecerão na segunda segunda-feira de cada mês, das 13h30 às 14h30. A terapeuta em

vibração sonora Jeanine Chayka, da Inspired Vibration by JC, conduzirá uma introdução à prática do banho sonoro terapêutico. Jeanine apresentará brevemente os princípios e benefícios da terapia sonora e, em seguida, conduzirá os participantes em uma meditação guiada voltada ao alívio da dor, utilizando diapasons, tambores, tigelas tibetanas e outros instrumentos. Não há qualquer contato físico durante a atividade.

Nossa série musical Coffeehouse continua na sexta-feira, 28 de agosto, das 13h às 15h, com um Tributo aos 100 anos de Miles Davis. Venha participar de mais uma edição da nossa popular série de concertos em um ambiente acolhedor, ideal para relaxar, conversar e saborear um café acompanhado de outras delícias, enquanto aprecia a apresentação do trompetista Wayne Tucker. O músico interpretará uma

seleção de canções em homenagem a Miles Davis, celebrando o que seria o cen-tésimo aniversário do lendário artista. O evento é apresentado em parceria com a Danbury Cultural Commission.

Se você tem 60 anos ou mais e dirige, reserve a data para participar do nosso tradicional Curso AARP Smart Driver, que será realizado na quarta-feira, 9 de setembro, das 9h às 13h. Atualize seus conhecimentos ao volante e ainda poderá economizar no seguro do seu automóvel (consulte sua seguradora para confirmar a elegibilidade ao desconto). Durante as quatro horas de curso, você aprenderá técnicas e estratégias que poderão ser aplicadas no dia a dia, incluindo práticas de direção defensiva para lidar com motoristas agressivos. O investimento é de US\$ 20 para associados da AARP e US\$ 25 para não associados. O pagamento deve ser

feito por cheque nominal à AARP. É necessário fazer inscrição antecipadamente. As inscrições se encerram em 28 de maio. O curso é aberto exclusivamente a moradores de Connecticut.

Seja qual for o seu interesse, sempre há uma atividade esperando por você no Elmwood Hall Danbury Senior Center. Lembre-se de que o centro, localizado na 10 Elmwood Place, em Danbury, funciona de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30. A associação é gratuita para todas as pessoas com 60 anos ou mais, independentemente de morarem ou não em Danbury. Será um prazer recebê-lo em breve! Para mais informações, visite www.danburyseniors.org.

Matthew Austin é Coordenador do Programa de Serviços para Idosos do Elmwood Hall Danbury Senior Center.

ESPAÑOL

El Verano Continúa en Pleno Esplendor en el Centro para Adultos Mayores Elmwood Hall

El verano puede estar llegando a su fin, pero la programación del Elmwood Hall Danbury Senior Center continúa ofreciendo todos los días oportunidades para aprender, mantenerse activo y disfrutar en comunidad. Además de nuestras actividades habituales, que incluyen clases de ejercicio, arte, baile y mucho más, hemos preparado una excelente programación especial para el próximo mes.

Nuestra serie de Food Truck Tuesdays comienza a despedirse en este 2026. El martes 4 de agosto recibiremos nuevamente al Greek Style Grill, que traerá deliciosas especialidades de la cocina griega. ¡Disfrute de un gyros o un sándwich de pan pita y acompáñenos! El martes 11 de agosto regresará Nomad Bites.

Venga a disfrutar de una hamburguesa o un sándwich. Este delicioso food truck ofrece opciones para todos los gustos. Cerraremos nuestra temporada de Food Truck Tuesdays con Taco Road Trip, elegido por Connecticut Magazine como el mejor food truck de tacos y burritos del estado. ¡Un evento que no querrá perderse!

Si prefiere una alimentación más saludable, seguimos ofreciendo nuestro mercado móvil de agricultores el segundo miércoles de cada mes, de 1:00 p.m. a 3:00 p.m. Clatter Valley Farm, de New Milford, instalará su puesto en Elmwood Hall con verduras frescas y otros productos agrícolas disponibles para la venta.

También incorporaremos un nuevo programa mensual dedicado al manejo del estrés y la relajación: un taller de baño de sonido y meditación. Las sesiones se llevarán a cabo el segundo lunes de cada mes, de 1:30 p.m. a 2:30 p.m. La terapeuta en vibración sonora Jeanine Chayka, de Inspired Vibration by JC, ofrecerá una introducción a la sanación mediante baños de sonido.

Primero presentará brevemente los principios y prácticas de esta terapia y, posteriormente, guiará a los participantes en una meditación enfocada en el alivio del dolor, utilizando diapasones, tambores, cuencos tibetanos y otros instrumentos. Este programa no incluye ningún tipo de contacto físico.

Nuestra serie musical Coffeehouse continúa el viernes 28 de

agosto, de 1:00 p.m. a 3:00 p.m., con un Tributo al 100.º Aniversario del Nacimiento de Miles Davis. Lo invitamos a disfrutar una nueva edición de nuestra popular serie de conciertos en un ambiente acogedor, ideal para relajarse, conversar y compartir un café acompañado de otras delicias, mientras disfruta de la música del trompetista Wayne Tucker.

Tucker interpretará una selección de canciones en homenaje a Miles Davis, celebrando lo que habría sido su centésimo cumpleaños. Este evento se presenta en colaboración con la Danbury Cultural Commission.

Si tiene 60 años o más y conduce, reserve la fecha para participar en nuestro tradicional Curso AARP Smart Driver, que se realizará el miércoles 9 de septiembre, de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Actualice sus conocimientos al volante y podría ahorrar en el seguro de su automóvil (consulte con su compañía de seguros para confirmar si reúne los requisitos para el descuento). Durante este curso de cuatro horas aprenderá habilidades y estrategias que podrá aplicar to-

dos los días, además de técnicas de conducción defensiva para enfrentar a conductores agresivos. El costo es de \$20 para los miembros de AARP y \$25 para quienes no son miembros.

El pago deberá realizarse mediante cheque a nombre de AARP. Es necesario inscribirse con anticipación. Las inscripciones cierran el 28 de mayo. El curso está abierto únicamente para residentes de Connecticut.

Sea cual sea su interés, siempre encontrará una actividad para usted en el Elmwood Hall Danbury Senior Center.

Recuerde que el centro, ubicado en 10 Elmwood Place, Danbury, abre de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. La membresía es gratuita para todas las personas mayores de 60 años, sin importar si viven o no en Danbury. ¡Esperamos darle la bienvenida muy pronto! Para obtener más información, visite www.danburyseniors.org.

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

THE CENTER

Community Judgment and Expectations Keep Mothers in Abusive Relationships

By Alana Wilson, Child & Family Advocate

It feels heavy being seen as the strong one. I didn't want them to think I was weak or incapable."

Over the course of 23 in-depth interviews, I listened to mothers share the parts of motherhood that rarely appear in social media or in everyday conversations. They spoke about the pressure to hold it all together, the fear of being judged, and the exhausting expectation that a "good mom" should always be strong, selfless, and capable.

Many mothers feel trapped by expectations they never chose. I call this the invisible cage.

It isn't a real cage. It's the weight of feeling like you always have to appear as if you are perfect. It's worrying about what your family will think if your marriage ends. It's wondering how other moms will judge your parenting. It's believing that asking for help somehow makes you a bad mother.

The invisible cage is primarily constructed by society, but many mothers eventually begin to build the walls themselves.

Today, motherhood is more public than ever. Social media gives us a front-row seat to everyone else's lives—or to the version people choose to share. Picture-perfect family photos, matching holiday pajamas, beautifully packed lunches, spotless homes, and smiling chil-

dren flood our feeds daily. It's easy to start believing that everyone else has motherhood figured out. The reality is very different. Behind those images are mothers who are exhausted, overwhelmed, anxious, lonely, or silently struggling.

Eventually, many mothers stop asking themselves what's healthiest for their family and start asking, what will everyone else think? That question can become especially dangerous when abuse enters the picture.

Many people wonder why someone would stay in an abusive relationship. It's a question survivors hear far too often. But for mothers, leaving isn't always just about leaving a partner. It's about leaving behind the life they imagined for their children. It's about worrying they'll be blamed if the marriage ends or about the fearing of being labeled a failure or forced to explain why they couldn't keep their family together.

For generations, we've been taught that children need a two-parent household to thrive. While healthy, supportive two-parent families can benefit children, simply having two parents under one roof does not guarantee a safe or loving home.

When abuse is present, the picture changes entirely. Children don't need the appearance of a per-



fect family. They need safety, stability, and adults who model healthy relationships.

The invisible cage tells mothers that sacrificing themselves makes them good mothers, that staying proves their love, and that protecting the family's image is more important than protecting themselves and their children.

But what if we've defined strength all wrong?

Maybe strength isn't staying until there's nothing left of yourself.

Maybe strength is showing your children that love should never make you fearful.

It's time to stop measuring

mothers by impossible standards and start supporting them in choosing safety, healing, and freedom.

At the Center for Empowerment & Education, we support individuals experiencing domestic and/or sexual violence. You are not alone! Our services are free, confidential, multilingual, and available 24/7. If you or someone you know needs help, connect with us:

- **Main office (203) 731.5200 (for Appointments)**
- **Domestic Violence hotline: (203) 731.52.06**
- **Sexual Violence hotline: (203) 731.5204**

PORTUGUÊS

O Julgamento e as Expectativas da Sociedade Mantêm Mães em Relacionamentos Abusivos

É muita pressão ser vista como a pessoa forte. Eu não queria que pensassem que eu era fraca ou incapaz."

Ao longo de 23 entrevistas aprofundadas, ouvi mães compartilharem aspectos da maternidade que raramente aparecem nas redes sociais ou fazem parte das conversas do dia a dia. Elas falaram sobre a pressão de aparentar que têm tudo sob controle, o medo de serem jul-

gadas e a expectativa exaustiva de que uma "boa mãe" deve ser sempre forte, altruísta e capaz.

Muitas mães se sentem presas a expectativas que nunca escolheram. Eu chamo isso de prisão invisível.

Não se trata de uma prisão de verdade. É o peso de sentir que você precisa parecer perfeita o tempo todo. É preocupar-se com o que sua família vai pensar se o casamento chegar ao fim. É imaginar como

outras mães irão julgar a sua forma de criar os filhos. É acreditar que pedir ajuda, de alguma forma, faz de você uma mãe ruim.

A prisão invisível é construída pela sociedade, mas, com o tempo, muitas mães acabam erguendo essas paredes por conta própria.

Hoje, a maternidade é mais pública do que nunca. As redes sociais nos dão um lugar na primeira fila para acompanhar a vida dos outros

— ou, pelo menos, a versão que eles escolhem mostrar. Fotos de famílias perfeitas, pijamas combinando nas festas de fim de ano, lancheiras cuidadosamente preparadas, casas impecáveis e crianças sempre sorrindo inundam nossas telas todos os dias. É fácil começar a acreditar que todas as outras mães descobriram a fórmula da maternidade perfeita. A realidade, porém, é muito diferente. Por trás dessas imagens, existem

THE CENTER

mães exaustas, sobrecarregadas, ansiosas, solitárias ou enfrentando dificuldades em silêncio.

Com o tempo, muitas mães deixam de se perguntar o que é mais saudável para sua família e passam a se perguntar: o que os outros vão pensar? Essa pergunta pode se tornar especialmente perigosa quando há violência dentro do relacionamento. Muitas pessoas se perguntam por que alguém permanece em uma relação abusiva. Essa é uma pergunta que sobreviventes ouvem com muita frequência. Mas, para uma mãe, sair nem sempre significa apenas deixar o parceiro. Significa abrir mão da vida que ela imaginou para seus filhos. Significa preocu-

par-se em ser culpada pelo fim do casamento, temer ser vista como um fracasso ou sentir que terá de explicar por que não conseguiu manter a família unida.

Durante gerações, fomos ensinados a acreditar que as crianças precisam crescer em um lar com dois pais para se desenvolver plenamente. Embora famílias saudáveis e acolhedoras, com dois responsáveis, possam beneficiar as crianças, simplesmente haver dois pais vivendo sob o mesmo teto não garante um ambiente seguro e amoroso. Quando existe violência, essa realidade muda completamente. As crianças não precisam da aparência de uma família perfeita. Elas precisam de

segurança, estabilidade e de adultos que sejam exemplos de relacionamentos saudáveis. A prisão invisível diz às mães que sacrificar a si mesmas faz delas boas mães, que permanecer no relacionamento prova seu amor e que proteger a imagem da família é mais importante do que proteger a si mesmas e seus filhos.

Mas e se estivermos definindo a força da maneira errada?

Talvez força não seja permanecer até não restar mais nada de você.

Talvez força seja mostrar aos seus filhos que o amor nunca deve fazer você viver com medo.

É hora de deixar de medir as mães por padrões impossíveis e começar a apoiá-las na escolha da

segurança, da cura e da liberdade.

No Center for Empowerment & Education, oferecemos apoio a pessoas que vivenciam violência doméstica e/ou violência sexual. Você não está sozinho(a)! Nossos serviços são gratuitos, confidenciais, multilíngues e estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Se você ou alguém que conhece precisa de ajuda, entre em contato:

• ***Escritório principal: (203) 731-5200 (para agendamentos)***

• ***Linha direta para violência doméstica: (203) 731-5206***

• ***Linha direta para violência sexual: (203) 731-5204***

ESPAÑOL

El Juicio y las Expectativas de la Sociedad Mantienen a las Madres en Relaciones Abusivas

Es mucha la presión de que todos te vean como la fuerte. No quería que pensarán que era débil o incapaz."

A lo largo de 23 entrevistas en profundidad, escuché a madres compartir aspectos de la maternidad que rara vez aparecen en las redes sociales o forman parte de las conversaciones cotidianas. Hablaron sobre la presión de aparentar que tienen todo bajo control, el miedo a ser juzgadas y la agotadora expectativa de que una "buena madre" debe ser siempre fuerte, desinteresada y capaz.

Muchas madres se sienten atrapadas por expectativas que nunca eligieron. A eso lo llamo la prisión invisible.

No es una prisión real. Es el peso de sentir que siempre hay que parecer perfecta. Es preocuparse por lo que la familia pensará si el matrimonio termina. Es preguntarse cómo otras madres juzgarán su manera de criar a sus hijos. Es creer que pedir ayuda, de alguna manera, la convierte en una mala madre.

La prisión invisible es construida por la sociedad, pero, con el tiempo, muchas madres terminan levantando esos muros por sí mismas.

Hoy en día, la maternidad es más pública que nunca. Las redes sociales nos ofrecen un asiento en primera fila para observar la vida de

"Con el tiempo, muchas madres dejan de preguntarse qué es lo más saludable para su familia y comienzan a preguntarse: ¿qué pensarán los demás? Esa pregunta puede volverse especialmente peligrosa cuando el abuso entra en escena. Muchas personas se preguntan por qué alguien permanece en una relación abusiva."

los demás, o al menos la versión que ellos deciden mostrar. Fotografías de familias perfectas, pijamas a juego para las fiestas, loncheras cuidadosamente preparadas, hogares impecables y niños sonrientes llenan nuestras pantallas todos los días. Es fácil empezar a creer que todas las demás madres tienen la maternidad completamente resuelta. La realidad, sin embargo, es muy distinta. Detrás de esas imágenes hay madres agotadas, abrumadas, ansiosas, solas o luchando en silencio.

Con el tiempo, muchas madres dejan de preguntarse qué es lo más saludable para su familia y comienzan a preguntarse: ¿qué pensarán los demás? Esa pregunta puede volverse especialmente peligrosa cuando el abuso entra en escena. Muchas personas se preguntan por qué alguien permanece en una relación abusiva. Es una pregunta que las sobrevivientes

escuchan con demasiada frecuencia. Pero, para una madre, irse no siempre significa únicamente dejar a su pareja. También significa dejar atrás la vida que imaginó para sus hijos. Significa preocuparse por ser culpada si el matrimonio termina, temer que la consideren un fracaso o sentir que tendrá que explicar por qué no pudo mantener unida a su familia.

Durante generaciones se nos ha enseñado que los niños necesitan crecer en un hogar con dos padres para desarrollarse plenamente. Si bien las familias saludables y que brindan apoyo pueden beneficiar a los niños, el simple hecho de que ambos padres vivan bajo el mismo techo no garantiza un hogar seguro ni amoroso. Cuando existe abuso, la situación cambia por completo. Los niños no necesitan la apariencia de una familia perfecta. Necesitan seguridad, estabilidad y adultos que les enseñen, con su ejemplo, cómo son las relaciones saludables.

La prisión invisible les dice a las madres que sacrificarse las convierte en buenas madres, que permanecer en la relación demuestra su amor y que proteger la imagen de la familia es más importante que protegerse a sí mismas y a sus hijos.

Pero, ¿y si hemos definido la fortaleza de la manera equivocada?

Tal vez la fortaleza no sea quedarse hasta que no quede nada de una misma.

Tal vez la fortaleza sea enseñarles a sus hijos que el amor nunca debe hacerlos vivir con miedo.

Ha llegado el momento de dejar de medir a las madres con estándares imposibles y empezar a apoyarlas para que elijan la seguridad, la sanación y la libertad.

En el Center for Empowerment & Education, brindamos apoyo a personas que viven situaciones de violencia doméstica y/o violencia sexual. ¡Usted no está solo(a)! Nuestros servicios son gratuitos, confidenciales, multilíngues y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, comuníquese con nosotros:

• ***Oficina principal: (203) 731-5200 (para citas)***

• ***Línea de ayuda para violencia doméstica: (203) 731-5206***

• ***Línea de ayuda para violencia sexual: (203) 731-5204***

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

Protecting Your Infant

By Dr. Robert B. Golenbock

I love watching nature shows. As a pediatrician, I am amazed at how animals are born and how they participate in their survival within minutes. Whether it's clinging to their mothers, getting up and walking, or staying quiet and motionless, baby animals have survival mechanisms that human babies don't have. In fact, infant development continues long after birth.

Yes, babies are totally helpless and mostly unaware of their surroundings for their first 3 months. So, we need to protect infants for a very long time after birth. Let me itemize a few things you can do.

Until babies can roll over on their own, they are at risk of not being able to breathe properly if they are left on their tummies when they sleep. By having babies sleep on their back and providing tummy time when they are awake you can sharply reduce their risk of Sudden Infant Death Syndrome.

Another problem for newborns is their immune system. By keeping them away from being exposed to gatherings of people for the first three months and providing the proper immunizations at the right time, you reduce the risk of possibly fatal diseases that have no treatment. Mothers can get vaccinated during pregnancy for diseases like whooping cough (pertussis). Insist that everyone around the baby washes their hands.

What you feed your baby can have serious consequences. Once a baby is capable of safely mana-

ging solids (usually at around 4-6 months), your pediatrician can give you suggestions. One food that a baby can never eat in the first year of life is honey, because it cannot be purified safely.

Honey may contain spores that our adult intestinal tract will destroy, but in infants the spores develop into bacteria that make a toxin causing botulism. The toxin makes muscles weak, affects breathing, and leads to death. Surprisingly, some foods – like peanuts – should be offered as early as possible because regular early ingestion reduces the risk of a life-threatening allergy. Peanut powder mixed in yogurt is a good example of a safe source of peanuts for infants.

Babies' survival instincts are so poor that we have to think like detectives. We baby-proof the house because toddlers do not recognize dangers like falling into the toilet and drowning, falling down the stairs (especially in a walker, a contraption we do not recommend), or grabbing the handle of a pot that may contain hot food or liquid. Infants and toddlers should never be left alone in a bathtub, even for a few seconds. Whoever is calling you on the phone can call back! And similarly, infants cannot be left alone on a changing table. Don't let the first time your infant turns over be on the changing table. It has happened more than once.

A few words about babies and cars. The first car seat should be professionally installed before your



baby leaves the hospital (Google "car seat installation" for listings of free installers.). As your child gets older, you will need different car seats and boosters. Get the correct appliance for each age. The more carefully you drive, the safer your family will be. And when you leave your car, make sure you take your child with you. During the summer, infants left in cars die every day.

It is a scary world for new mothers and their babies. By being prepared, you will have a much

easier time and so will your baby. Eventually, you will both sleep comfortably through the night.

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

Protegendo o Seu Bebê

A doro assistir a documentários sobre a natureza. Como pediatra, fico impressionado com a forma como os animais nascem e, poucos minutos depois, já participam ativamente da própria sobrevivência. Seja agarrando-se às mães, levantando-se para andar ou permanecendo quietos e imóveis, os filhotes possuem mecanismos de sobrevivência que os bebês humanos não têm. Na verdade, o desenvolvimento do bebê continua por

muito tempo após o nascimento.

Sim, os bebês são totalmente indefesos e, durante os primeiros três meses de vida, têm pouca percepção do ambiente ao seu redor. Por isso, precisamos protegê-los por um longo período após o nascimento. A seguir, listo algumas medidas importantes que você pode adotar.

Até que consigam rolar sozinhos, os bebês correm o risco de não conseguir respirar adequadamente caso sejam colocados para

dormir de bruços. Ao colocá-los para dormir de barriga para cima e oferecer períodos supervisionados de permanência de bruços enquanto estiverem acordados ("tummy time"), é possível reduzir significativamente o risco da Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI).

Outro desafio para os recém-nascidos é o sistema imunológico ainda imaturo. Ao evitar expô-los a aglomerações de pessoas durante os primeiros três meses de vida e ga-

rantir que recebam todas as vacinas no momento recomendado, você reduz o risco de doenças potencialmente fatais que não têm tratamento. As gestantes também podem ser vacinadas durante a gravidez contra doenças como a coqueluche (pertussis). Além disso, faça questão de que todas as pessoas que tenham contato com o bebê lavem bem as mãos.

A alimentação do bebê também pode ter consequências importantes

O QUE VOCÊ DEVE SABER

para sua saúde. Assim que ele estiver apto a consumir alimentos sólidos com segurança (geralmente entre os 4 e os 6 meses de idade), o pediatra poderá orientá-lo sobre como iniciar essa fase. Há, porém, um alimento que nunca deve ser oferecido durante o primeiro ano de vida: o mel, pois não pode ser purificado de forma totalmente segura. O mel pode conter esporos que o intestino de um adulto consegue eliminar, mas que, no organismo do bebê, podem se transformar em bactérias produtoras da toxina causadora do botulismo. Essa toxina provoca fraqueza muscular, compromete a respiração e pode levar à morte. Curiosamente, alguns alimentos, como o amendoim, devem ser introduzidos o mais cedo possível, pois o consumo regular desde cedo reduz o risco de desenvolver uma alergia

grave, potencialmente fatal. O pó de amendoim misturado ao iogurte é um bom exemplo de uma forma segura de oferecer amendoim aos bebês.

Os instintos de sobrevivência dos bebês são tão limitados que precisamos agir como verdadeiros detetives. Adaptamos a casa para torná-la segura porque crianças pequenas não reconhecem perigos, como cair dentro do vaso sanitário e se afogar, cair da escada (especialmente quando estão em um andador, equipamento que não recomendamos) ou puxar o cabo de uma panela com alimento ou líquido quente. Bebês e crianças pequenas nunca devem ser deixados sozinhos na banheira, nem por alguns segundos. Quem estiver ligando para você pode esperar e telefonar novamente! Da mesma forma, um bebê jamais deve ser

deixado sozinho sobre o trocador. Não deixe que a primeira vez em que seu bebê role seja justamente em cima do trocador. Isso já aconteceu muitas vezes.

Algumas palavras sobre bebês e automóveis. A primeira cadeirinha deve ser instalada corretamente, de preferência por um profissional, antes de o bebê receber alta da maternidade. (Pesquise no Google por instalação de cadeirinha para encontrar locais que oferecem esse serviço gratuitamente.) À medida que a criança cresce, será necessário utilizar diferentes modelos de cadeirinhas e assentos de elevação. Utilize sempre o equipamento adequado para cada idade. Quanto mais cuidadoso você for ao dirigir, mais segura estará sua família. E, ao sair do carro, certifique-se sempre de levar seu filho com você. Durante

o verão, todos os dias, bebês morrem após serem deixados dentro de carros.

O mundo pode parecer assustador para mães de primeira viagem e seus bebês. Mas, com preparação e informação, tudo se torna muito mais fácil, tanto para você quanto para seu filho. Com o tempo, ambos conseguirão dormir tranquilamente a noite inteira.

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

ESPAÑOL

Cómo Proteger a Su Bebé

Me encanta ver documentales sobre la naturaleza. Como pediatra, me asombra la forma en que nacen los animales y cómo, apenas unos minutos después, ya participan en su propia supervivencia. Ya sea aferrándose a sus madres, poniéndose de pie para caminar o permaneciendo quietos e inmóviles, las crías de los animales cuentan con mecanismos de supervivencia que los bebés humanos no tienen. De hecho, el desarrollo de los bebés continúa mucho tiempo después del nacimiento.

Sí, los bebés son totalmente indefensos y, durante sus primeros tres meses de vida, apenas son conscientes de lo que ocurre a su alrededor. Por eso, debemos protegerlos durante mucho tiempo después de nacer. A continuación, enumero algunas medidas que usted puede tomar. Hasta que los bebés puedan darse la vuelta por sí solos, corren el riesgo de no poder respirar adecuadamente si se los deja dormir boca abajo. Al acostarlos boca arriba para dormir y proporcionarles tiempo boca abajo ("tummy time") mientras están despiertos y bajo supervisión, se puede reducir considerablemente el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Otro desafío para los recién nacidos es que su sistema inmunológico aún

está en desarrollo. Al mantenerlos alejados de las aglomeraciones durante sus primeros tres meses de vida y asegurarse de que reciban las vacunas correspondientes en el momento indicado, se reduce el riesgo de enfermedades potencialmente mortales que no tienen tratamiento. Las madres también pueden vacunarse durante el embarazo contra enfermedades como la tos ferina (pertussis). Además, insista en que todas las personas que tengan contacto con el bebé se laven bien las manos. La alimentación del bebé también puede tener consecuencias importantes para su salud. Una vez que esté preparado para consumir alimentos sólidos de forma segura (generalmente entre los 4 y los 6 meses de edad), su pediatra podrá orientarlo sobre cómo comenzar esta etapa. Sin embargo, hay un alimento que nunca debe ofrecerse durante el primer año de vida: la miel, ya que no puede purificarse completamente de forma segura. La miel puede contener esporas que el intestino de un adulto destruye sin dificultad, pero que, en los bebés, pueden convertirse en bacterias que producen la toxina causante del botulismo. Esta toxina provoca debilidad muscular, afecta la respiración y puede causar la muerte. Curiosamente, algunos alimentos, como el

maní, deben introducirse lo antes posible, ya que consumirlos de forma regular desde una edad temprana reduce el riesgo de desarrollar una alergia grave que pueda poner en peligro la vida. El maní en polvo mezclado con yogur es un buen ejemplo de una forma segura de ofrecer maní a los bebés.

Los instintos de supervivencia de los bebés son tan limitados que nosotros debemos pensar como verdaderos detectives. Adaptamos la casa para hacerla segura porque los niños pequeños no reconocen peligros como caer dentro del inodoro y ahogarse, caerse por las escaleras (especialmente cuando usan un andador, un dispositivo que no recomendamos) o jalar el mango de una olla que pueda contener comida o líquidos calientes. Los bebés y los niños pequeños nunca deben quedarse solos en la bañera, ni siquiera por unos segundos. ¡Quien lo esté llamando por teléfono puede volver a llamar! Del mismo modo, un bebé nunca debe quedarse solo sobre el cambiador. No permita que la primera vez que su bebé se dé la vuelta ocurra precisamente sobre el cambiador. Ha sucedido más de una vez. Unas palabras sobre los bebés y los automóviles. La primera silla de seguridad para el automóvil debe ser instalada correctamente,

preferiblemente por un profesional, antes de que su bebé salga del hospital. (Busque en Google "instalación de sillas de seguridad para automóviles" para encontrar lugares donde este servicio se ofrece gratuitamente). A medida que su hijo crezca, necesitará diferentes sillas de seguridad y asientos elevadores. Utilice siempre el dispositivo adecuado para cada etapa de su crecimiento. Cuanto más cuidadosamente conduzca, más segura estará su familia. Y cuando salga del automóvil, asegúrese siempre de llevar a su hijo con usted. Durante el verano, todos los días mueren bebés que han sido dejados dentro de automóviles. El mundo puede resultar aterrador para las madres primerizas y sus bebés. Sin embargo, si está preparado, todo será mucho más fácil tanto para usted como para su hijo. Con el tiempo, ambos podrán dormir tranquilamente durante toda la noche.

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

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