Tribuna

WWW.TRIBUNACT.COM

NEWSPAPER · JORNAL · PERIÓDICO

FREE

Recycle information! After reading the paper pass it on.

NOV. 04 - DEC. 01, 2026 | YEAR XXVI | ISSUE 570 | A FREE monthly publication in *English, Portuguese, and Spanish*



Blue Wave Sweeps Nation and CT: Voters Signal Frustration with Trump

PG. 04

EM PORTUGUÊS | PG. 05

EN ESPAÑOL | PG. 06



Access Health CT Opens 2027 Enrollment

PG. 07

EM PORTUGUÊS | PG. 08

EN ESPAÑOL | PG. 09



EM PORTUGUÊS

Capítulo 4 de Voltando Pra Casa: O Outro Lado da Imigração Retrata o Retorno Voluntário dos EUA ao Brasil | Pg. 28



EN ESPAÑOL

La familia Reyes celebra la Apertura de Minas Carne y Continúa su Legado Gastronómico en Danbury | Pg. 26

Festival de Árvores de Natal da Ann's Place | Pg. 10

Festival de Árboles Navideños de Ann's Place | Pg.11

THE CENTER

O Que Toda Gestante Deve Saber Sobre Sua Segurança e a do Bebê Durante a Gravidez | Pg. 33

¡INFÓRMESE – COMPÁRTALO!

Cómo Identificar las Estafas de Alquiler en Redes Sociales y Evitar Ser una Víctima | Pg. 15



Your business' financial journey isn't about the bottom line: it's about your lifeline.

It's about commercial loans that launch businesses. As a proud Preferred SBA Lender, we're trusted by local businesses to help bring their plans to life. Because you're here to build, to grow, and to thrive.

Visit **IvesBank.com** or stop by your local branch for more information. →

IVES BANK
IvesBank.com | 844.723.2265

EQUAL HOUSING LENDER
Member FDIC | NMLS #763547





Tribuna
NEWSPAPER • JORNAL • PERIÓDICO

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.

PUBLIC SERVICE

Connecticut Education Foundation Seeks Holiday Sponsors

By The Connecticut Education Foundation

The Connecticut Education Foundation (CEF), the charitable arm of the Connecticut Education Association, is inviting individuals, businesses, and organizations to sponsor public school students through its annual Holiday Bear Project. The program provides holiday gifts to students from preschool through 12th grade whose families face financial hardship or unexpected emergencies. Teachers nominate students who might otherwise go without gifts. Nearly 900 Connecticut students benefit annually, and more than 5,000 have received gifts since 2016. The program operates entirely through volunteers.

Sponsors can support one or several students. After registering, they receive a student's wish list, including clothing sizes, interests, and essential needs. Sponsors purchase new gifts, such as toys, clothing, coats, hats, and gloves, and pack them in durable duffel bags provided by CEF. Completed bags must be delivered to designated locations by the end of November. Teachers coordinate pickup with parents or guardians. The sponsorship deadline is November 13. Businesses interested in sponsoring multiple students can contact Mary Pat Soucy at 860-525-5641.

To register or learn more, visit cefgives.org/programs/holiday-bear-project.

PORTUGUÊS

Fundação de Educação de Connecticut Busca Patrocinadores para o Natal

A Connecticut Education Foundation (CEF), braço beneficente da Connecticut Education Association, convida pessoas, empresas e organizações a apadrinhar alunos de escolas públicas por meio do projeto anual Holiday Bear Project. O programa oferece presentes de Natal a estudantes da pré-escola ao último ano do ensino médio cujas famílias enfrentam dificuldades financeiras ou emergências inesperadas. Os professores indicam alunos que, sem essa ajuda, poderiam ficar sem presentes. Quase 900 estudantes de Connecticut são beneficiados anualmente, e mais de 5 mil receberam presentes desde 2016. O programa funciona inteiramente com voluntários. Os patrocinadores podem apadrinhar um ou vários alunos. Após a inscrição, recebem uma lista de desejos com tamanhos de roupas, interesses e necessidades do estudante. Compram presentes novos, como brinquedos, roupas, casacos, gorros e luvas, e os colocam em bolsas resistentes fornecidas pela CEF.

As bolsas devem ser entregues nos locais designados até o fim de novembro. Os professores coordenam a retirada com os pais ou responsáveis. O prazo para se inscrever como patrocinador é 13 de novembro. Empresas interessadas em apadrinhar vários alunos podem entrar em contato com Mary Pat Soucy pelo telefone 860-525-5641.

Para se inscrever ou obter mais informações, acesse cefgives.org/programs/holiday-bear-project.

ESPAÑOL

Fundación Educativa de Connecticut Busca Patrocinadores Navideños

La Connecticut Education Foundation (CEF), entidad benéfica de la Connecticut Education Association, invita a personas, empresas y organizaciones a apadrinar estudiantes de escuelas públicas mediante su proyecto anual Holiday Bear Project.

El programa entrega regalos navideños a estudiantes desde preescolar hasta el último año de secundaria cuyas familias enfrentan dificultades económicas o emergencias inesperadas. Los docentes nominan a estudiantes que, sin esta ayuda, podrían quedarse sin regalos.

Casi 900 estudiantes de Connecticut se benefician cada año, y más de 5.000 han recibido regalos desde 2016.

El programa funciona exclusivamente con voluntarios.

Los patrocinadores pueden apoyar a uno o varios estudiantes. Tras inscribirse, reciben una lista de deseos con tallas de ropa, intereses y necesidades del alumno. Compran regalos nuevos, como juguetes, ropa, abrigos, gorros y guantes, y los colocan en bolsos resistentes proporcionados por CEF.

Los bolsos deben entregarse en los lugares designados hasta finales de noviembre. Los docentes coordinan su retiro con los padres o representantes.

La fecha límite para inscribirse como patrocinador es el 13 de noviembre. Las empresas interesadas en apoyar a varios estudiantes pueden comunicarse con Mary Pat Soucy al 860-525-5641.

Para inscribirse u obtener más información, visite cefgives.org/programs/holiday-bear-project.

COVER

Blue Wave Sweeps Nation and Connecticut

By Tribuna Staff and News Reports





Gov. Ned Lamont and state Sen. Julie Kushner won reelection Nov. 3. Lamont secured a third term as governor, while Kushner won a fifth term representing the 24th Senate District, which includes Danbury and parts of New Fairfield and Ridgefield.

A national Democratic wave reshaped Washington and strengthened the party's position in Connecticut on Nov. 3, as voters delivered a setback to President Donald Trump and Republican control of Congress.

As of Nov. 4, Democrats had won control of both the U.S. House and Senate, according to The Associated Press. The incoming Democratic majorities will take office in January, giving the party greater power to challenge the president's agenda during the final two years of his term.

The outcome reflected broad frustration with the country's direction. Reuters reported that concerns about the high cost of living, the war with Iran and Trump's leadership helped Democrats make gains in Republican strongholds. However, the results also leave Democrats facing pressure to address the economic problems that motivated voters.

According to the AP Voter Poll, about four in 10 voters said their congressional vote was intended to express opposition to the president, compared with just under two in 10 who wanted to express support. Roughly four in 10 said Trump was not a factor in their decision.

Latino voters were part of the shift. According to the survey, about six in 10 Hispanic voters supported Democratic candidates in their local House races, while about one-third supported Republicans. In 2024, roughly four in 10 had supported Trump. About seven in 10 Hispanic voters said his policies had worsened economic conditions.

Those findings suggest Republicans lost some of the support Trump gained among Latino voters. They do not show that all Latino communities voted alike or establish how Latino voters specifically cast ballots in Danbury. Comparing a presidential election with a midterm also involves different candidates and different groups of people turning out.

For immigrant families concerned about federal enforcement and their future in the country, the change creates an opening for stronger congressional oversight. Reuters reported that, once seated in January, Democrats will have the power to investigate the administration, demand concessions on legislation and block presidential nominees in the Senate.

Those powers could allow Democrats to examine federal immigration policies and enforcement more closely, depending on the priorities they pursue.

That possibility may offer hope to families seeking accountability and changes in policy. But the election itself does not change anyone's immigration status, stop enforcement or create a path to citizenship. Trump remains president and can veto legislation. Any lasting changes will depend on what elected officials propose, negotiate and enact.

In Connecticut, Democratic Gov. Ned Lamont won a third term, defeating Republican state Sen. Ryan Fazio. The AP called the race shortly after 9:15 p.m. Tuesday.

According to CT Mirror, Lamont campaigned on the state's improved finances and years of budget surpluses, while Fazio focused on reducing taxes and the cost of electricity and housing. Both candidates faced an electorate concerned about affordability.

In his victory speech, Lamont acknowledged that many people are working harder but still struggling to get by.

Connecticut Public reported that he promised to make life more affordable and fairer.

Fazio conceded Tuesday night, describing a difficult political climate for Republicans.

In Danbury, Democratic incumbents held several legislative seats. State Sen. Julie Kushner won reelection in the 24th District against Republican Melissa Lindsey. The News-Times reported unofficial totals of 15,597 votes for Kushner and 9,404 for Lindsey. The district includes Danbury and parts of New Fairfield and Ridgefield.

In the state House, Democrat Farley Santos defeated Republican Ed Vachovetz in the 109th District. Democrat Bob Godfrey defeated Republican Anthony Rongetti in the 110th, while Democrat Kenneth Gucker defeated Republican Irving Fox in the 138th, according to results compiled by MultiState.

Democrat Raghib Allie-Brennan also defeated Republican Deborah Rizzo in the 2nd House District, which serves most of Bethel and a section of Danbury, The News-Times reported.

Neighboring communities also saw changes in representation. In the 107th House District, Democrat Julie Kerton defeated Republican incumbent Martin Foncello. The News-Times reported unofficial totals of 5,113 to 4,970, a 143-vote margin. The district covers Brookfield and parts of Bethel and Newtown.

In Newtown's 106th House District, House Democrats claimed victory for Michelle Embree Ku over Republican incumbent Mitch Bolinsky, CT Mirror reported. Democrats also captured the open 28th Senate District, where Rob Blanchard defeated Republican Amybeth Laroche. That district includes Fairfield, Easton, Newtown and part of Bethel. Republican Tony Hwang did not seek reelection.

In Ridgefield, Democratic incumbent Aimee Berger-Girvalo defeated Republican Blake Consentino in the 111th House District. Democrat Anne Hughes also defeated Republican Darrell Harris in the 135th District, serving Weston and parts of Easton and Redding, according to Hearst Connecticut reporting.

Some regional outcomes remained unsettled in the early Nov. 4 reporting reviewed for this article. CT Mirror reported that Senate Minority Leader Stephen Harding, a Brookfield Republican, was trailing

COVER

Democrat Aaron Zimmer in incomplete 30th District returns. Republican Eric Berthel appeared assured of reelection in the 32nd District. A confirmed outcome for the 108th House race between Republican Patrick Callahan and Democrat Anne Weisberg could not be independently verified for this article.

The Connecticut gains added to Democrats' existing legislative majorities. Nationally, their victories will shift power in Congress when the new members take office in January.

For voters who demanded lower costs and stronger checks on the president, the next test will be whether those election results produce meaningful changes in daily life.

Sources: The Associated Press, including the AP Voter Poll; Reuters; CT Mirror; Connecticut Public; The News-Times and other Hearst Connecticut reporting; and MultiState. Reporting reviewed Nov. 4, 2026. Vote totals are unofficial.

PORTUGUÊS

Onda Azul Varre o País e Connecticut

Uma onda democrata nacional reconfigurou o cenário político em Washington e fortaleceu a posição do partido em Connecticut em 3 de novembro, quando o resultado das urnas representou um revés para o presidente Donald Trump e o controle republicano do Congresso.

Até 4 de novembro, os democratas haviam conquistado o controle da Câmara dos Representantes e do Senado dos EUA, segundo a Associated Press. As novas maiorias democratas tomarão posse em janeiro, dando ao partido mais poder para contestar a agenda do presidente nos dois últimos anos de seu mandato.

O resultado refletiu a insatisfação generalizada com os rumos do país. A Reuters informou que preocupações com o alto custo de vida, a guerra com o Irã e a liderança de Trump ajudaram os democratas a avançar em redutos republicanos. No entanto, os resultados também deixam os democratas sob pressão para enfrentar os problemas econômicos que motivaram os eleitores.

Segundo a pesquisa AP Voter Poll, cerca de quatro em cada 10 eleitores disseram que seu voto para o Congresso tinha o objetivo de expressar oposição ao presidente, enquanto pouco menos de dois em cada 10 queriam demonstrar apoio. Aproximadamente quatro em cada 10 disseram que Trump não influenciou sua decisão.

Os eleitores latinos fizeram parte dessa mudança. Segundo a pesquisa, cerca de seis em cada 10 eleitores hispânicos apoiaram candidatos democratas nas disputas pela Câmara em seus distritos, enquanto aproximadamente um terço apoiou republicanos. Em 2024, cerca de quatro em cada 10 haviam apoiado Trump. Aproximadamente sete em cada 10 eleitores hispânicos disseram que suas políticas haviam piorado as condições econômicas.

Esses resultados sugerem que os republicanos perderam parte do apoio conquistado por Trump entre os eleitores latinos. No entanto, não indicam que todas as comunidades latinas votaram da mesma forma nem permitem determinar como os eleitores latinos de Danbury votaram especificamente. Além disso, comparar uma eleição presidencial com uma eleição legislativa de meio de mandato exige considerar candidatos diferentes e mudanças no perfil dos eleitores que comparecem às urnas.

Para as famílias imigrantes preocupadas com a fiscalização federal e seu futuro no país, a mudança abre espaço para uma supervisão mais rigorosa pelo Congresso. A Reuters informou que, após tomarem posse em janeiro, os democratas terão poder para investigar o governo, exigir concessões em projetos de lei e bloquear indicações presidenciais no Senado. Esses poderes poderão permitir que os democratas examinem mais de perto as políticas federais de imigração e sua aplicação, dependendo das prioridades que adotarem.

Essa possibilidade pode trazer esperança às famílias que buscam responsabilização e mudanças nas políticas. Mas a eleição, por si só, não altera a situação imigratória de ninguém, não interrompe ações de fiscalização nem cria um caminho para a cidadania. Trump continua como presidente e pode vetar projetos de lei. Qualquer mudança duradoura dependerá do que as autoridades eleitas propuserem, negociarem e aprovarem.

Em Connecticut, o governador democrata Ned Lamont conquistou um terceiro mandato, derrotando o senador estadual republicano Ryan Fazio. A AP declarou Lamont vencedor pouco depois das 21h15 de terça-feira.

Segundo o CT Mirror, Lamont fez campanha destacando a melhora das finanças estaduais e anos de superávits orçamentários, enquanto Fazio se concentrou na redução dos impostos e dos custos de eletricidade e moradia. Ambos enfrentaram um eleitorado preocupado com o custo de vida.

Em seu discurso de vitória, Lamont reconheceu que muitas pessoas estão trabalhando mais, mas ainda enfrentam dificuldades para pagar as contas.

A Connecticut Public informou que ele prometeu tornar a vida mais acessível e justa. Fazio reconheceu a derrota na noite de terça-feira, descrevendo um cenário político difícil para os republicanos.

Em Danbury, democratas que já exerciam mandatos mantiveram várias cadeiras no Legislativo estadual. A senadora estadual Julie Kushner foi reeleita pelo 24º Distrito contra a republicana Melissa Lindsey. O The News-Times informou totais não oficiais de 15.597 votos para Kushner e 9.404 para Lindsey. O distrito inclui Danbury e partes de New Fairfield e Ridgefield.

Na Câmara estadual, o democrata Farley Santos derrotou o republicano Ed Vachovetz no 109º Distrito. O democrata Bob Godfrey derrotou o republicano Anthony Rongetti no 110º, enquanto o democrata Kenneth Gucker venceu o republicano Irving Fox no 138º, segundo resultados compilados pela MultiState.

O democrata Raghib Allie-Brennan também derrotou a republicana Deborah Rizzo no 2º Distrito da Câmara estadual, que representa a maior parte de Bethel e uma parte de Danbury, informou o The News-Times.

Comunidades vizinhas também tiveram mudanças na representação. No 107º Distrito da Câmara estadual, a democrata Julie Kerton derrotou o republicano Martin Foncello, que buscava a reeleição. O The News-Times informou totais não oficiais de 5.113 a 4.970 votos, uma diferença de 143 votos. O distrito abrange Brookfield e partes de Bethel e Newtown.

No 106º Distrito da Câmara estadual, em Newtown, os democratas da Câmara anunciaram a vitória de Michelle Embree Ku sobre o republicano Mitch Bolinsky, que buscava a reeleição, informou o CT Mirror. Os democratas também conquistaram a cadeira em disputa no 28º Distrito do Senado, onde Rob Blanchard derrotou a republicana Amybeth Laroche. Esse distrito inclui Fairfield, Easton, Newtown e parte de Bethel. O republicano Tony Hwang não concorreu à reeleição.

Em Ridgefield, a democrata Aimee Berger-Girvalo foi reeleita ao derrotar o republicano Blake Consentino no 111º Distrito da Câmara estadual. A democrata Anne Hughes também derrotou o republicano Darrell Harris no 135º Distrito, que representa Weston e partes de Easton e Redding, segundo reportagens da Hearst Connecticut.

Alguns resultados regionais permaneciam indefinidos nas primeiras notícias publicadas em 4 de novembro e analisadas para este artigo. O CT Mirror informou que o líder da minoria no Senado, Stephen Harding, republicano de Brookfield, estava atrás do democrata Aaron Zimmer na apuração ainda incompleta do 30º Distrito. A reeleição do republicano Eric Berthel parecia assegurada no 32º Distrito. Não foi possível confirmar de forma independente, para este artigo, o resultado da eleição para o 108º Distrito da Câmara dos Representantes estadual, disputada entre o republicano Patrick Callahan e a democrata Anne Weisberg.

As vitórias em Connecticut ampliaram as maiorias democratas já existentes no Legislativo estadual. No cenário nacional, essas vitórias mudarão o equilíbrio de poder no Congresso quando os novos mem-

CAPA

bros tomarem posse em janeiro. Para os eleitores que exigiram redução dos custos de vida e maior controle sobre as ações do presidente, o próximo desafio será verificar se os resultados das eleições se traduzirão em mudanças significativas na vida cotidiana.

Fontes: Associated Press, incluindo a pesquisa AP Voter Poll; Reuters; CT Mirror; Connecticut Public; The News-Times e outras reportagens da Hearst Connecticut; e MultiState. Reportagens consultadas em 4 de novembro de 2026. Os totais de votos não são oficiais.

ESPAÑOL

Una Ola Azul Barre el País y Connecticut

Una ola demócrata nacional reconfiguró el panorama en Washington y fortaleció al partido en Connecticut el 3 de noviembre, cuando las urnas representaron un revés para el presidente Donald Trump y el control republicano del Congreso.

Hasta el 4 de noviembre, los demócratas habían ganado el control de la Cámara de Representantes y del Senado de Estados Unidos, según The Associated Press. Las nuevas mayorías demócratas asumirán sus funciones en enero, dando al partido más poder para cuestionar la agenda del presidente durante los dos últimos años de mandato.

El resultado reflejó el descontento generalizado con el rumbo del país. Según Reuters, las preocupaciones por el alto costo de vida, la guerra con Irán y el liderazgo de Trump impulsaron el avance demócrata en bastiones republicanos. Los resultados también dejan a los demócratas bajo presión para abordar los problemas económicos que motivaron a los votantes.

Según la encuesta AP Voter Poll, alrededor de cuatro de cada 10 votantes dijeron que su voto para el Congreso buscaba expresar oposición al presidente, frente a poco menos de dos de cada 10 que querían demostrar su apoyo. Aproximadamente cuatro de cada 10 dijeron que Trump no influyó en su decisión.

Los votantes latinos fueron parte de ese cambio. Según la encuesta, alrededor de seis de cada 10 votantes hispanos apoyaron a candidatos demócratas en las contiendas por la Cámara en sus distritos, mientras que aproximadamente un tercio respaldó a los republicanos. En 2024, cerca de cuatro de cada 10 habían apoyado a Trump. Alrededor de siete de cada 10 votantes hispanos dijeron que sus políticas habían empeorado las condiciones económicas. Estos resultados sugieren que los republicanos perdieron parte del apoyo que Trump había ganado entre los votantes latinos. Sin embargo, no indican que todas las comunidades latinas votaron de igual manera ni permiten determinar cómo votaron específicamente los electores latinos de Danbury. Comparar una elección presidencial con una legislativa de medio mandato exige considerar candidatos distintos y diferentes grupos de votantes que acuden a las urnas.

Para las familias inmigrantes preocupadas por las acciones de las autoridades federales y su futuro en el país, el cambio abre una oportunidad para una mayor supervisión del Congreso. Reuters informó que, cuando asuman sus funciones en enero, los demócratas podrán investigar al Gobierno, exigir concesiones en proyectos de ley y bloquear nombramientos presidenciales en el Senado. Esas facultades podrían permitirles examinar detalladamente las políticas federales de inmigración y su aplicación, según las prioridades que adopten.

Esa posibilidad puede ofrecer esperanza a las familias que buscan rendición de cuentas y cambios en las políticas. Pero la elección, por sí sola, no cambia el estatus migratorio de nadie, no detiene las acciones de control migratorio ni crea una vía hacia la ciudadanía. Trump sigue siendo presidente y puede vetar proyectos de ley. Cualquier cambio duradero dependerá de lo que las autoridades electas propongan, negocien y aprueben.

En Connecticut, el gobernador demócrata Ned Lamont ganó un tercer mandato al derrotar al senador estatal republicano Ryan Fazio. La AP declaró a Lamont ganador poco después de las 9:15 p. m. del martes.

Según CT Mirror, Lamont centró su campaña en la mejora de las finanzas del estado y los años de superávits presupuestarios, mientras que Fazio se enfocó en reducir los impuestos y los costos de electricidad y vivienda. Ambos candidatos enfrentaron a un electorado preocupado por el costo de vida.

En su discurso de victoria, Lamont reconoció que muchas personas trabajan más, pero aún tienen dificultades para cubrir sus gastos. Connecticut Public informó que prometió hacer la vida más asequible y justa. Fazio reconoció su derrota el martes por la noche y describió un panorama político difícil para los republicanos.

En Danbury, los demócratas que buscaban la reelección conservaron varios escaños legislativos. La senadora estatal Julie Kushner fue reelegida en el Distrito 24 frente a la republicana Melissa Lindsey. The News-Times informó resultados no oficiales de 15.597 votos para Kushner y 9.404 para Lindsey. El distrito incluye Danbury y partes de New Fairfield y Ridgefield.

En la Cámara de Representantes estatal, el demócrata Farley Santos derrotó al republicano Ed Vachovetz en el Distrito 109. El demócrata Bob Godfrey venció al republicano Anthony Rongetti en el 110, mientras que el demócrata Kenneth Gucker derrotó al republicano Irving Fox en el 138, según resultados recopilados por MultiState.

El demócrata Raghib Allie-Brennan también derrotó a la republicana Deborah Rizzo en el Distrito 2 de la Cámara estatal, que representa a la mayor parte de Bethel y una sección de Danbury, informó The News-Times.

Las comunidades vecinas registraron cambios en su representación. En el Distrito 107 de la Cámara estatal, la demócrata Julie Kerton derrotó al republicano Martin Foncello, quien buscaba la reelección. The News-Times informó resultados no oficiales de 5.113 frente a 4.970 votos, una diferencia de 143 votos. El distrito abarca Brookfield y partes de Bethel y Newtown. En el Distrito 106 de la Cámara estatal, en Newtown, los demócratas de la Cámara anunciaron la victoria de Michelle Embree Ku sobre el republicano Mitch Bolinsky, quien buscaba la reelección, informó CT Mirror. Los demócratas también ganaron el escaño abierto del Distrito 28 del Senado, donde Rob Blanchard derrotó a la republicana Amybeth Laroche. Ese distrito incluye Fairfield, Easton, Newtown y parte de Bethel. El republicano Tony Hwang no se presentó a la reelección.

En Ridgefield, la demócrata Aimee Berger-Girvalo fue reelegida al derrotar al republicano Blake Consentino en el Distrito 111 de la Cámara estatal. La demócrata Anne Hughes también venció al republicano Darrell Harris en el Distrito 135, que representa a Weston y partes de Easton y Redding, según informes de Hearst Connecticut.

Algunos resultados regionales seguían sin definirse en las primeras noticias del 4 de noviembre analizadas para este artículo. CT Mirror informó que el líder de la minoría del Senado, Stephen Harding, republicano de Brookfield, estaba detrás del demócrata Aaron Zimmer en el escrutinio aún incompleto del Distrito 30. La reelección del republicano Eric Berthel parecía asegurada en el Distrito 32. No fue posible confirmar de manera independiente, para este artículo, el resultado de la elección por el Distrito 108 de la Cámara de Representantes estatal, disputada entre el republicano Patrick Callahan y la demócrata Anne Weisberg.

Las victorias en Connecticut ampliaron las mayorías demócratas existentes en la Legislatura estatal. A nivel nacional, estas victorias redistribuirán el poder en el Congreso cuando los nuevos miembros asuman en enero. Para los votantes que exigieron costos más bajos y mayor control sobre el presidente, el próximo desafío será comprobar si los resultados electorales producirán cambios significativos en la vida cotidiana.

Fuentes: The Associated Press, incluida la encuesta AP Voter Poll; Reuters; CT Mirror; Connecticut Public; The News-Times y otros informes de Hearst Connecticut; y MultiState. Informes revisados el 4 de noviembre de 2026. Los totales de votos no son oficiales.

NEWS

Access Health CT Opens 2027 Enrollment as Families Face Higher Costs and Federal Changes

By Emanuela Palmares

Connecticut residents can now review their health insurance options for 2027 through Access Health CT, the state's official health insurance marketplace. Open enrollment began on Oct. 23 and continues through Jan. 15, 2027, according to the agency. Residents can apply for coverage, renew their insurance ,or choose a different plan.

The enrollment date determines when coverage begins. Residents must enroll by Dec. 15 for insurance starting Jan. 1, 2027. Those enrolling between Dec. 16 and Jan. 15 will have coverage beginning Feb. 1. Families who need January coverage should keep the earlier deadline in mind when arranging enrollment assistance.

This year's enrollment period began earlier than the usual Nov. 1 start. Access Health CT said the extra time would help customers compare plans and get assistance before making a decision. CEO James Michel encouraged residents to review their options early and to use the free help available online, by telephone, and in person.

Families are entering an enrollment season shaped by higher insurance prices and federal policy changes. Understanding both is important because the price charged by an insurer and the amount a household pays after financial assistance can change for different reasons.

The Connecticut Insurance Department announced that regulators had approved an average premium increase of 11.3 percent for individual health insurance plans in 2027, including plans sold through Access Health CT and outside the marketplace. Insurers had requested an average increase of 16.2 percent. The department said its review reduced the requested increase, but rising health care costs continue to put pressure on families.

A premium is the monthly price for insurance. The approved average describes prices before financial assistance. It does not mean every customer's bill will increase by



11.3 percent. According to Access Health CT, household income, family size, plan selection, and eligibility for assistance help determine what customers pay.

Federal changes can further affect that amount. Access Health CT identifies three major developments: the One Big Beautiful Bill Act, signed by President Donald Trump in 2025; new federal marketplace rules; and the expiration of enhanced federal premium tax credits.

Those enhanced credits provided additional assistance with monthly insurance payments. Congress did not extend them beyond 2025, according to Access Health CT. Their expiration reduced financial assistance for many customers, while some households lost eligibility for federal premium tax credits altogether.

These developments should be understood separately from the approved insurance rate increase. A family can face a higher insurance price and receive less assistance for paying it. For households affected by both changes, the increase in their actual monthly payment may differ substantially from the statewide average rate increase.

Connecticut introduced Temporary Premium Assistance for qualifying households in 2026 to replace some or all of the expired enhanced credits. A Connecticut Insurance Department consumer notice described that support as a one-year program. Residents shopping for 2027 should ask what assistance is available for the new year rather than assume their current support will continue.

Additional restrictions will affect some immigrant families in 2027. According to Access Health CT, among noncitizens, financial assistance will be limited to eligible lawful permanent residents, Cuban and Haitian entrants, and people covered by the Compact of Free Associations.

Other lawfully present immigrants may still purchase marketplace insurance but will no longer qualify for financial assistance to reduce their costs, the agency states. Families should request an updated eligibility review to understand how their circumstances affect coverage options and monthly payments.

Residents who already have marketplace insurance should read renewal notices carefully. Access Health CT advises customers to keep their income, household information, address, and telephone number accurate. Renewal notices explain expected premiums, financial assistance, and whether a plan can renew automatically.

Choosing coverage also requires looking beyond the monthly payment. The marketplace recommends checking whether preferred doctors participate in a plan and whether prescriptions are covered. Residents should compare deductibles, copayments, and other costs they could face when receiving treatment.

A deductible is the amount paid for certain covered services before insurance begins paying. A copayment is a set charge for a covered service, such as an appointment. Comparing these expenses helps families weigh monthly insurance costs against the care they expect to need.

According to Access Health CT, financial assistance remains available for eligible residents. Some households may qualify for no-cost coverage through Covered CT or HUSKY Health. An application and eligibility review can help identify the available options.

Applicants should gather income records, identification, and information about current insurance. The marketplace may request additional records, including immigration documents when needed, to confirm eligibility. After enrolling, customers should monitor their mail and their online account for requests and instructions. Those owing a premium must pay their first bill by the insurer's deadline to activate coverage.

Free assistance is available at AccessHealthCT.com through the "Get Help" option. Residents can find an enrollment specialist or a certified broker who can recommend a plan suited to their needs and budget.

Residents can call 1-855-805-4325. Access Health CT says language assistance is available in more than 100 languages. People who are deaf or have difficulty hearing can use a relay operator or TTY at 1-855-789-2428.

Some residents can enroll throughout the year, including those qualifying for HUSKY Health, Covered CT, or a special enrollment period. Access Health CT can explain which opportunities apply to each household.

Sources: Access Health CT and the Connecticut Insurance Department.

NOTÍCIAS

Access Health CT Abre Inscrições para 2027 em Meio a Custos Mais Altos e Mudanças Federais

PORTUGUÊS

"Quem procura seguro para 2027 deve verificar quais benefícios estarão disponíveis, sem presumir que a assistência atual continuará."

Os moradores de Connecticut já podem consultar suas opções de seguro de saúde para 2027 pelo Access Health CT, o mercado oficial de seguros de saúde do estado. Segundo a agência, as inscrições começaram em 23 de outubro e seguem até 15 de janeiro de 2027. Os moradores podem solicitar cobertura, renovar o seguro ou escolher outro plano.

A data da inscrição determina o início da cobertura. Para ter seguro a partir de 1º de janeiro de 2027, é necessário se inscrever até 15 de dezembro. Quem se inscrever entre 16 de dezembro e 15 de janeiro terá cobertura a partir de 1º de fevereiro. Famílias que precisam de cobertura em janeiro devem considerar esse prazo ao buscar ajuda para se inscrever.

Neste ano, as inscrições começaram antes da data habitual de 1º de novembro. O Access Health CT informou que o prazo adicional ajudaria os clientes a comparar planos e obter assistência antes de decidir. O diretor-presidente James Michel incentivou os moradores a avaliar suas opções com antecedência e utilizar a ajuda gratuita disponível on-line, por telefone e presencialmente.

As famílias enfrentam inscrições marcadas por seguros mais caros e mudanças nas políticas federais. Entender ambos é importante, pois o preço cobrado pela seguradora e o valor pago pela família após a assistência financeira podem mudar por motivos diferentes.

O Departamento de Seguros de Connecticut anunciou que os reguladores aprovaram um aumento médio de 11,3% nos prêmios dos planos individuais para 2027, incluindo seguros vendidos pelo Access Health CT e fora desse mercado. As seguradoras haviam solicitado 16,2%, em média. Segundo o departamento, a análise reduziu o reajuste solicitado, mas os custos crescentes da assistência médica continuam pressionando as famílias.

O prêmio é o valor mensal do seguro. A média aprovada considera os preços antes da assistência financeira. Isso não significa que a conta de todos os clientes aumentará 11,3%. Segundo o Access Health CT, renda familiar, número de integrantes da família, plano escolhido e elegibilidade para assistência ajudam a determinar o valor pago.

Mudanças federais podem afetar ainda mais esse valor. O Access Health CT destaca três acontecimentos: a Lei One Big Beautiful Bill Act, sancionada pelo presidente Donald Trump em 2025; novas regras federais para os mercados de seguros; e o fim dos créditos tributários federais ampliados para pagamento dos prêmios.

Esses créditos ofereciam ajuda adicional para pagar as mensalidades do seguro. Segundo o Access Health CT, o Congresso não os prorrogou além de 2025. Seu encerramento reduziu a assistência financeira de muitos clientes, enquanto algumas famílias perderam totalmente o direito aos créditos tributários federais.

Essas mudanças devem ser consideradas separadamente do reajuste aprovado. Uma família pode enfrentar um seguro mais caro e receber menos ajuda para pagá-lo. Para quem é afetado pelas duas mudanças, o aumento real da mensalidade pode ser muito diferente da média estadual.

Em 2026, Connecticut criou o programa de Assistência Temporária para Pagamento dos Prêmios (Temporary Premium Assistance) para famílias elegíveis, substituindo parte ou a totalidade dos créditos ampliados encerrados. Um comunicado do Departamento de Seguros de Connecticut descreveu o auxílio como um programa de um ano. Quem procura seguro para 2027 deve verificar quais benefícios estarão disponíveis, sem presumir que a assistência atual continuará.

Restrições adicionais afetarão algumas famílias imigrantes em 2027. Segundo o Access Health CT, entre os não cidadãos, a assistência financeira ficará limitada a residentes permanentes legais elegíveis, pessoas admitidas nos Estados Unidos sob categorias específicas para cubanos e haitianos e pessoas abrangidas pelo Compacto de Livre Associação (Compact of Free Associations). Outros imigrantes com presença legal poderão continuar comprando seguros pelo mercado, mas deixarão de receber assistência financeira para reduzir os custos, informa a agência. As famílias devem solicitar uma nova avaliação de elegibilidade para entender como suas circunstâncias afetam as opções de cobertura e os pagamentos mensais.

Quem já possui seguro pelo mercado deve ler atentamente os avisos de renovação. O Access Health CT recomenda manter atualizados renda, composição familiar, endereço e telefone. Os avisos informam os prêmios previstos, a assistência financeira e se o plano pode ser renovado automaticamente.

Escolher um seguro exige avaliar mais do que a mensalidade. O mercado recomenda verificar se os médicos de preferência participam do plano e se os medicamentos prescritos têm cobertura. Também é importante comparar franquias, copagamentos e outros custos de tratamento.

A franquia (deductible) é o valor pago por determinados serviços cobertos antes de o seguro começar a pagar. O copagamento (copayment) é um valor fixo cobrado por um serviço coberto, como uma consulta. Comparar essas despesas ajuda as famílias a equilibrar o custo mensal do seguro com os cuidados de que esperam precisar.

Segundo o Access Health CT, a assistência financeira continua disponível para moradores elegíveis. Algumas famílias podem se qualificar para cobertura gratuita pelo Covered CT ou HUSKY Health. A solicitação e a avaliação de elegibilidade ajudam a identificar as opções disponíveis.

Os candidatos devem reunir comprovantes de renda, documentos de identificação e informações sobre o seguro atual. O mercado pode solicitar documentos adicionais, inclusive imigratórios, quando necessários para confirmar a elegibilidade.

Após a inscrição, os clientes devem acompanhar correspondências e a conta on-line para verificar solicitações e instruções. Quem precisa pagar mensalidade deve quitar a primeira fatura até o prazo da seguradora para ativar a cobertura.

A assistência gratuita está disponível em AccessHealthCT.com, na opção 'Get Help' (Obter Ajuda). É possível encontrar um especialista em inscrições ou um corretor certificado que recomende um plano adequado às suas necessidades e ao seu orçamento."

O telefone é 1-855-805-4325. Segundo o Access Health CT, há assistência em mais de 100 idiomas. Pessoas surdas ou com dificuldade auditiva podem utilizar um serviço de retransmissão de chamadas ou o TTY pelo número 1-855-789-2428.

Alguns moradores podem se inscrever durante todo o ano, incluindo os elegíveis ao HUSKY Health, Covered CT ou a um período especial de inscrição. O Access Health CT pode esclarecer quais opções se aplicam a cada família.

Fontes: Access Health CT e Departamento de Seguros de Connecticut.

NOTICIAS

Access Health CT Abre Inscripciones para 2027 Ante Mayores Costos y Cambios Federales

ESPAÑOL

Los residentes de Connecticut ya pueden revisar sus opciones de seguro médico para 2027 mediante Access Health CT, el mercado oficial de seguros médicos del estado. Según la agencia, las inscripciones comenzaron el 23 de octubre y continúan hasta el 15 de enero de 2027. Pueden solicitar cobertura, renovar su seguro o cambiar de plan.

La fecha de inscripción determina el inicio de la cobertura. Para tener seguro desde el 1 de enero de 2027, deben inscribirse hasta el 15 de diciembre. Quienes lo hagan entre el 16 de diciembre y el 15 de enero tendrán cobertura desde el 1 de febrero. Las familias que necesiten cobertura en enero deben considerar el primer plazo al solicitar ayuda.

Este año, las inscripciones comenzaron antes del habitual 1 de noviembre. Access Health CT señaló que el tiempo adicional permitiría comparar planes y recibir asistencia antes de decidir. El director ejecutivo James Michel animó a los residentes a revisar sus opciones con anticipación y aprovechar la ayuda gratuita por internet, teléfono y en persona.

Las familias enfrentan seguros más caros y cambios en las políticas federales. Comprender ambos factores es importante porque el precio de la aseguradora y lo que paga una familia tras recibir ayuda financiera pueden variar por distintas razones.

El Departamento de Seguros de Connecticut anunció que los reguladores aprobaron un aumento promedio del 11,3 % en las primas de seguros médicos individuales para 2027, incluidos los planes vendidos mediante Access Health CT y fuera del mercado. Las aseguradoras habían solicitado un aumento promedio del 16,2 %. La revisión redujo el incremento solicitado, pero los crecientes costos médicos siguen afectando a las familias.

La prima es el precio mensual del seguro. El promedio aprobado corresponde a precios anteriores a la ayuda financiera. No significa que todos pagarán un 11,3 % más. Según Access Health CT, los ingresos, el tamaño del hogar, el plan elegido y la elegibilidad para recibir ayuda determinan cuánto paga cada usuario.

Los cambios federales también pueden afectar ese monto. Access Health CT identifica tres acontecimientos: la ley One Big Beautiful Bill Act, promulgada por el presidente Donald Trump en 2025; nuevas normas federales para los mercados de seguros; y el vencimiento de los créditos tributarios federales ampliados para pagar las primas.

Estos créditos ofrecían ayuda adicional para las mensualidades. Según Access Health CT, el Congreso no los prorrogó después de 2025. Su vencimiento redujo la asistencia para muchos usuarios, mientras algunas familias perdieron totalmente el derecho a los créditos tributarios federales.

Estos cambios son distintos del aumento aprobado en las tarifas. Una familia puede enfrentar un seguro más caro y recibir menos ayuda para pagarlo. Para los hogares afectados por ambos, el aumento real de su mensualidad puede diferir considerablemente del promedio estatal.

En 2026, Connecticut creó la Asistencia Temporal para el Pago de Primas (Temporary Premium Assistance) para hogares elegibles, reemplazando parte o la totalidad de los créditos ampliados vencidos. Un aviso del Departamento de Seguros de Connecticut describió esta ayuda como un programa de un año. Quienes busquen seguro para 2027 deben consultar qué asistencia estará disponible, sin asumir que continuará la actual.

En 2027, algunas familias inmigrantes enfrentarán restricciones adicionales. Según Access Health CT, entre los no ciudadanos, la ayuda financiera se limitará a residentes permanentes legales elegibles, personas admitidas bajo categorías específicas para cubanos y haitianos, y personas amparadas por el Compacto de Libre Asociación (Compact of Free Associations). Otros



inmigrantes con presencia legal podrán seguir comprando seguros en el mercado, pero perderán la ayuda financiera para reducir sus costos, señala la agencia.

Las familias deben solicitar una nueva evaluación de elegibilidad para conocer cómo sus circunstancias afectan la cobertura y los pagos mensuales.

Quienes ya tienen seguro mediante el mercado deben leer atentamente los avisos de renovación. Access Health CT recomienda mantener actualizados los ingresos, los datos del hogar, la dirección y el teléfono. Los avisos explican las primas previstas, la ayuda financiera y si el plan puede renovarse automáticamente.

Elegir un seguro exige considerar más que la mensualidad. El mercado recomienda verificar si los médicos de preferencia participan en el plan y si cubre los medicamentos recetados. También deben compararse deducibles, copagos y otros gastos posibles al recibir tratamiento.

El deducible es el monto pagado por determinados servicios cubiertos antes de que el seguro comience a pagar. El copago es una cantidad fija por un servicio cubierto, como una consulta. Compararlos ayuda a las familias a evaluar el costo mensual frente a la atención médica que esperan necesitar.

Según Access Health CT, la ayuda financiera sigue disponible para residentes elegibles. Algunos hogares pueden calificar para cobertura gratuita mediante Covered CT o HUSKY Health. La solicitud y evaluación de elegibilidad permiten identificar las opciones disponibles.

Los solicitantes deben reunir comprobantes de ingresos, identificación e información sobre su seguro actual. El mercado puede pedir documentos adicionales, incluidos los migratorios cuando sean necesarios, para confirmar la elegibilidad. Tras inscribirse, deben revisar su correspondencia y cuenta en línea para atender solicitudes e instrucciones.

Quienes deban pagar una prima tienen que abonar la primera factura dentro del plazo de la aseguradora para activar la cobertura.

Hay asistencia gratuita en AccessHealthCT.com, mediante “Get Help” (Obtener Ayuda). Allí pueden encontrar un especialista en inscripciones o un corredor certificado que recomiende un plan adecuado a sus necesidades y presupuesto.

También pueden llamar al 1-855-805-4325. Según Access Health CT, hay asistencia en más de 100 idiomas. Las personas sordas o con dificultades auditivas pueden utilizar un servicio de retransmisión de llamadas o TTY al 1-855-789-2428.

Algunos residentes pueden ins- cribirse durante todo el año, incluidos quienes califican para HUSKY Health, Covered CT o un período especial de inscripción. Access Health CT puede explicar qué opciones corresponden a cada hogar.

Fuentes: Access Health CT y Departamento de Seguros de Connecticut.

NEWS

Ann's Place Festival of Trees Brings Community Together

By Tribuna Staff

The holiday season brings families together to celebrate, share traditions, and create memories. But for families facing cancer, this time of year can also bring uncertainty, emotional challenges, and financial worries. It is during these moments that compassion, understanding, and the support of a caring community can make a meaningful difference.

This November, Ann's Place invites residents across Greater Danbury and the surrounding communities to come together for its 24th Annual Festival of Trees, November 20–22, at The Summit at Danbury. More than a beloved holiday tradition, the festival is an opportunity to bring hope and comfort to neighbors navigating one of life's most difficult challenges.

This year's theme, "Compassion Builds Community," carries a message worth remembering: We may not be able to change someone's diagnosis, but together, we can help make their journey less difficult.

For more than two decades, the Festival of Trees has brought people together around a shared purpose. Since 2003, the event has raised nearly $5 million to support local families affected by cancer.

Behind that impact is the work of Ann's Place, an organization providing counseling, support groups, wellness programs, financial assistance, and educational workshops to individuals and families facing cancer. These services offer something invaluable: a place where people can find understanding, encouragement, and support when they need it most.

And each of us can help make that possible.

Throughout the weekend, The Summit will become a winter wonderland, filled with more than 200 beautifully decorated trees, holiday shopping, raffles, children's activities, and live entertainment. Local businesses, schools, organizations, and volunteers contribute their creativity and generosity to make the celebration possible.

For those who have attended before, it is a chance to return to a tradition that continues to touch lives. For first-time visitors, it is an invitation to discover how a simple holiday outing can support something much greater.

The festival opens on Friday, November 20, from noon to 7 p.m., and continues through Saturday and Sunday, November 21–22, from 10 a.m. to 5 p.m. General admission is $10 for ages 3–64, $5 for seniors 65 and older, and free for children under 3.

Special events include Sip, Stroll & Shop on Friday, November 20, from 4–7 p.m., and Jingle & Mingle, an adults-only evening on Saturday, November 21, from 6:30–10 p.m.



But participation goes beyond purchasing a ticket. Residents can volunteer, sponsor, donate, invite friends, or simply help spread the word.

As Shannon Cobb, president and CEO of Ann's Place, reminds us, every act of kindness helps ensure local families receive the support, hope, and resources they deserve.

Holidays remind us of what matters most: being present for one another, especially when life becomes difficult.

Imagine what we can accomplish when each family, business, and neighbor chooses to help.

This November, bring your family, invite a friend, or make a donation. Together, we can turn the joy of the holidays into hope for someone facing cancer.

For tickets, donations, and more information, visit annsplacefestivaloftrees.org or call 203-790-6568.

PORTUGUÊS

Festival of Trees da Ann's Place Une a Comunidade

As festas de fim de ano reúnem famílias para celebrar, compartilhar tradições e criar lembranças. Mas, para quem enfrenta o câncer, essa época também pode trazer incertezas, desafios emocionais e preocupações financeiras. Nesses momentos, a compaixão, a compreensão e o apoio da comunidade fazem a diferença.

Em novembro, a Ann's Place convida moradores da região de Danbury e comunidades vizinhas para o 24º Festival of Trees, de 20 a 22 de novembro, no The Summit at Danbury. Mais do que uma tradição natalina apreciada pela comunidade, o festival leva esperança e conforto a quem enfrenta um dos maiores desafios da vida.

O tema deste ano, "A Compaixão Fortalece a Comunidade", traz uma mensagem importante: não podemos mudar um diagnóstico, mas, juntos, podemos tornar essa jornada menos difícil.

Há mais de duas décadas, o Festival of Trees reúne pessoas por um propósito comum. Desde 2003, arrecadou quase US$ 5 milhões para apoiar famílias da região afetadas pelo câncer.

A Ann's Place oferece aconselhamento, grupos de apoio, programas de bem-estar, assistência financeira e oficinas educativas a pessoas e famílias que enfrentam o câncer. Esses serviços proporcionam algo inestimável: compreensão, incentivo e apoio quando mais precisam.

Cada um de nós pode contribuir.

Durante o fim de semana, o The Summit se transformará em um cenário encantador de inverno, com mais de 200 árvores lindamente decoradas, compras natalinas, sorteios, atividades infantis e apresentações ao vivo.

Empresas, escolas, organizações e voluntários locais contribuem com criatividade e generosidade para a celebração.

Para quem já participou, é a chance de voltar a uma tradição que continua tocando vidas. Para novos

NOTÍCIAS

visitantes, é a oportunidade de descobrir como um passeio natalino pode apoiar uma causa maior.

O festival acontece na sexta-feira, 20 de novembro, das 12h às 19h, e no sábado e domingo, 21 e 22, das 10h às 17h. A entrada custa US$ 10 para pessoas de 3 a 64 anos, US$ 5 para maiores de 65 anos e é gratuita para menores de 3 anos.

Os eventos especiais incluem Sip, Stroll & Shop, na sexta-feira, 20 de novembro, das 16h às 19h, e Jingle & Mingle, uma noite exclusiva para adultos no sábado, 21 de novembro, das 18h30 às 22h.

Participar vai além de comprar um ingresso. Os moradores podem trabalhar como voluntários, patrocinar, doar, convidar amigos ou divulgar o evento.

Como lembra Shannon Cobb, presidente e CEO da Ann's Place, cada gesto de bondade ajuda a garantir que famílias da região recebam o apoio, a esperança e os recursos que merecem.

As festas nos lembram do que importa: estar presentes uns para os outros, especialmente nos momentos difíceis.

Imagine o que podemos realizar quando cada família, empresa e vizinho decide ajudar.

Neste novembro, traga sua família, convide um amigo ou faça uma doação. Juntos, podemos transformar a alegria das festas em esperança para alguém que enfrenta o câncer.

Para ingressos, doações e informações, acesse annsplacefestivaloftrees.org ou ligue para 203-790-6568.

ESPAÑOL

Festival of Trees de Ann's Place Une a la Comunidad



Las fiestas de fin de año reúnen a las familias para celebrar, compartir tradiciones y crear recuerdos. Pero para quienes enfrentan el cáncer, esta época también puede traer incertidumbre, dificultades emocionales y preocupaciones económicas. En esos momentos, la compasión, la comprensión y el apoyo de la comunidad marcan la diferencia.

Este noviembre, Ann's Place invita a los residentes del área de Danbury y comunidades vecinas a su 24.º Festival of Trees, del 20 al 22 de noviembre, en The Summit at Danbury. Más que una tradición navideña apreciada por la comunidad, el festival brinda esperanza y consuelo a quienes atraviesan uno de los mayores desafíos de la vida.

El tema de este año, "La Compasión Fortalece a la Comunidad", deja un mensaje importante: quizás no podamos cambiar un diagnóstico, pero juntos podemos hacer que ese camino sea menos difícil.

Durante más de dos décadas, el Festival of Trees ha reunido a personas con un propósito común. Desde 2003, ha recaudado casi $5 millones para apoyar a familias de la región afectadas por el cáncer.

Ann's Place ofrece asesoramiento, grupos de apoyo, programas de bienestar, asistencia económica y talleres educativos a personas y familias que enfrentan el cáncer. Estos servicios brindan algo invaluable: comprensión, ánimo y apoyo cuando más lo necesitan.

Todos podemos contribuir.

Durante el fin de semana, The Summit se transformará en un encantador escenario invernal con más de 200 árboles bellamente decorados, compras navideñas, rifas, actividades infantiles y espectáculos en vivo. Empresas, escuelas, organizaciones y voluntarios locales aportan creatividad y generosidad a la celebración.

Para quienes ya han asistido, será una oportunidad de regresar a una tradición que sigue dejando huella. Para nuevos visitantes, será una invitación a descubrir cómo una salida navideña puede apoyar una causa mayor.

El festival comienza el viernes 20 de noviembre, de 12 p. m. a 7 p. m., y continúa el sábado y domingo, 21 y 22, de 10 a. m. a 5 p. m. La entrada cuesta $10 para personas de 3 a 64 años, $5 para mayores de 65 años y es gratuita para menores de 3 años.

Los eventos especiales incluyen Sip, Stroll & Shop, el viernes 20 de noviembre, de 4 a 7 p. m., y Jingle & Mingle, una velada exclusiva para adultos el sábado 21 de noviembre, de 6:30 a 10 p. m.

Participar va más allá de comprar una entrada. Los residentes pueden ser voluntarios, patrocinar, donar, invitar a amigos o difundir el evento. Como recuerda Shannon Cobb, presidenta y directora ejecutiva de Ann's Place, cada gesto de bondad ayuda a garantizar que las familias de la región reciban el apoyo, la esperanza y los recursos que merecen.

Las fiestas nos recuerdan lo que importa: acompañarnos unos a otros, especialmente en los momentos difíciles. Imagine lo que podemos lograr cuando cada familia, empresa y vecino decide ayudar.

Este noviembre, venga con su familia, invite a un amigo o haga una donación. Juntos podemos transformar la alegría de las fiestas en esperanza para alguien que enfrenta el cáncer.

Para entradas, donaciones e información, visite annsplacefestivaloftrees.org o llame al 203-790-6568.

SCORE

Women Entrepreneurs: Building Businesses, Wealth, and Stronger Communities

By Kathryn Hebert, Certified Score Mentor | Chairman Community Development and Engagement

Women entrepreneurs are no longer a small segment of the U.S. business community. They are a significant economic force. According to the latest comprehensive data from the U.S. Census Bureau, women owned 14.2 million U.S. businesses in 2023, generating approximately $2.8 trillion in receipts. With 36.4 million employer and non-employer businesses nationwide, women-owned businesses represent roughly 39 percent of all U.S. businesses.

Behind those numbers are millions of women turning ideas, expertise, and passion into businesses that create income, jobs, and opportunities, while contributing to the vitality of our communities.

But starting a business is only the beginning.

Recent research on women entrepreneurs highlights concern about inflation, market volatility, building wealth, and preparing for what comes next. An especially important issue is financial fluency, understanding the financial health of a business well enough to make informed decisions about growth, investment, and eventually, succession. A founder may be exceptional at what she does but uncomfortable with a profit-and-loss statement, cash flow, business valuation, or long-term financial planning. Entrepreneurs don't need to become accountants, but they do need to understand their numbers and ask the right questions.

Financial fluency puts women in the driver's seat.

It also changes how we think about entrepreneurship. We should not simply help women start businesses. We should help them build businesses that can grow, create wealth, and ultimately, have value beyond the founder.

That means thinking about succession much earlier. What happens to the business in five, ten, or twenty years? Can it operate without its founder? Could it be transferred to a family member, employee, or new owner? What does the entrepreneur need financially for her own next chapter?

This is closely aligned with the philosophy of SCORE. Mentoring isn't simply about helping someone write a business plan or open the doors. SCORE's volunteer mentors work alongside entrepreneurs throughout the business journey; helping them understand financial statements, evaluate challenges, access resources, grow strategically, and prepare for transition.

And mentors share something equally valuable: experience. The bumps in the road are often where entrepreneurs learn the most. Sharing those stories can help the next woman navigate her own challenges with greater knowledge and confidence. With 14.2 million women-owned businesses generating $2.8 trillion, supporting women entrepreneurs isn't simply about supporting individual businesses. It is an investment in our local economies, our families, and our communities—and in preparing the next generation of women entrepreneurs to build businesses, create wealth, and lead.

SCORE Western Connecticut is an important part of the entrepreneurial journey. SCORE provides free, confidential mentoring to help entrepreneurs think through the steps of starting and operating a business, identifying questions they should be asking, and connecting elaborate array of resources. Find out more at and connect with a Mentor at https://www.score.org/ct/western-connecticut/.

For more information, Kathryn can be reached at kathryn.hebert@scorevolunteer.org.

PORTUGUÊS

Mulheres Empreendedoras: Construindo Negócios, Patrimônio e Comunidades Mais Fortes

As mulheres empreendedoras já não representam uma pequena parcela do setor empresarial dos Estados Unidos. Elas são uma força econômica significativa.

Segundo os dados abrangentes mais recentes do Departamento do Censo dos Estados Unidos, em 2023, mulheres eram proprietárias de 14,2 milhões de empresas no país, que geraram aproximadamente US$ 2,8 trilhões em receita. Com 36,4 milhões de empresas com e sem funcionários em todo o país, os negócios pertencentes a mulheres representam cerca de 39% do total.

Por trás desses números estão milhões de mulheres transformando ideias, conhecimentos e paixão em negócios que geram renda, empregos e oportunidades, contribuindo para o desenvolvimento de nossas comunidades.

Mas abrir uma empresa é apenas o começo.

Pesquisas recentes sobre mulheres empreendedoras destacam preocupações com a inflação, a volatilidade do mercado, a formação de patrimônio e a preparação para o futuro. Uma questão especialmente importante é o conhecimento financeiro: compreender suficientemente a saúde financeira da empresa para tomar decisões conscientes sobre crescimento, investimentos e, futuramente, sucessão.

Uma empreendedora pode ser excelente no que faz, mas sentir insegurança ao lidar com demonstrativos de lucros e perdas, fluxo de caixa, avaliação do valor da empresa ou planejamento financeiro de longo prazo. Empreendedoras não precisam se tornar contadoras, mas precisam entender seus números e fazer as perguntas certas.

O conhecimento financeiro dá às mulheres o controle de suas decisões.

Também muda nossa visão do empreendedorismo. Não devemos apenas ajudar mulheres a abrir empresas. Devemos ajudá-las a construir negócios capazes de crescer, gerar patrimônio e, no futuro, ter valor além de suas fundadoras.

Isso significa pensar na sucessão muito antes. O que acontecerá com a empresa em cinco, dez ou vinte anos? Ela poderá funcionar sem sua fundadora? Poderá ser transferida a um familiar, funcionário ou novo proprietário? De que recursos financeiros a empreendedora precisará para sua próxima etapa?

Essa visão está alinhada à filosofia da SCORE. A mentoria não se resume a ajudar alguém a elaborar um plano de negócios ou abrir uma empresa. Os mentores voluntários da SCORE acompanham empreendedores durante toda a trajetória empresarial, ajudando-os a compreender demonstrativos financeiros, avaliar desafios, acessar recursos, crescer estrategicamente e preparar a transição.

Os mentores também compartilham algo igualmente valioso: experiência. Muitas vezes, é diante dos obstáculos que os empreendedores mais aprendem. Compartilhar essas histórias pode ajudar outras mulheres a enfrentar seus desafios com mais conhecimento e confiança.

Com 14,2 milhões de empresas pertencentes a mulheres gerando US$ 2,8 trilhões, apoiar o empreendedorismo feminino vai além de ajudar negócios individuais. É investir

SCORE

nas economias locais, nas famílias e nas comunidades, preparando a próxima geração de empreendedoras para construir negócios, gerar patrimônio e liderar.

A SCORE Western Connecticut desempenha um papel importante nessa jornada. A SCORE oferece mentoria gratuita e confidencial para ajudar empreendedores a planejar a abertura e a operação de empresas, identificar as perguntas que devem fazer e encontrar diversos recursos. Saiba mais e entre em contato com um mentor em score.org/ct/western-connecticut/.

Kathryn Hebert é presidente da área de desenvolvimento e engajamento comunitário e consultora empresarial certificada pela SCORE. Ela pode ser contatada pelo e-mail kathryn.hebert@scorevolunteer.org.

ESPAÑOL

Mujeres Emprendedoras: Construyendo Negocios, Patrimonio y Comunidades Más Fuertes

Las mujeres emprendedoras ya no representan un pequeño segmento del sector empresarial de Estados Unidos. Son una importante fuerza económica.

Según los datos completos más recientes de la Oficina del Censo de Estados Unidos, en 2023 las mujeres eran propietarias de 14,2 millones de empresas, que generaron aproximadamente 2,8 billones de dólares en ingresos. Con 36,4 millones de empresas con y sin empleados en todo el país, los negocios propiedad de mujeres representan cerca del 39 % del total.

Detrás de estas cifras hay millones de mujeres que transforman ideas, conocimientos y pasión en negocios que generan ingresos, empleos y oportunidades, mientras contribuyen a la vitalidad de nuestras comunidades.

Pero iniciar un negocio es solo el comienzo.

Investigaciones recientes sobre mujeres emprendedoras destacan preocupaciones por la inflación, la volatilidad del mercado, la creación de patrimonio y la preparación para el futuro. Un aspecto especialmente importante es el conocimiento financiero: comprender suficientemente la situación financiera de un negocio para tomar decisiones informadas sobre crecimiento, inversión y, finalmente, sucesión.

Una emprendedora puede destacar en su trabajo, pero sentirse insegura ante un estado de pérdidas y ganancias, el flujo de caja, la valoración de su empresa o la planificación financiera a largo plazo. Las emprendedoras no necesitan convertirse en contadoras, pero sí comprender sus cifras y hacer las preguntas correctas.

El conocimiento financiero permite a las mujeres tomar las riendas.

También cambia nuestra visión del emprendimiento. No debemos limitarnos a ayudar a las mujeres a iniciar negocios. Debemos ayudarlas a construir empresas capaces de crecer, generar patrimonio y, finalmente, tener valor más allá de sus fundadoras.

"Em 2023, mulheres eram proprietárias de 14,2 milhões de empresas no país, que geraram aproximadamente US$ 2,8 trilhões em receita."

Esto implica pensar en la sucesión mucho antes. ¿Qué ocurrirá con el negocio en cinco, diez o veinte años? ¿Podrá funcionar sin su fundadora? ¿Podría transferirse a un familiar, empleado o nuevo propietario? ¿Qué necesitará financieramente la emprendedora para su próxima etapa?

Esta visión coincide con la filosofía de SCORE. La mentoría no consiste únicamente en ayudar a alguien a elaborar un plan de negocios o abrir una empresa. Los mentores voluntarios de SCORE acompañan a los emprendedores durante toda su trayectoria empresarial, ayudándolos a comprender estados financieros, evaluar desafíos, acceder a recursos, crecer estratégicamente y prepararse para una transición.

Los mentores también comparten algo igualmente valioso: experiencia. Los obstáculos suelen ser las situaciones en las que más aprenden los emprendedores. Compartir esas experiencias puede ayudar a otras mujeres a enfrentar sus propios desafíos con mayor conocimiento y confianza.

Con 14,2 millones de empresas propiedad de mujeres que generan 2,8 billones de dólares, apoyar a las emprendedoras no significa únicamente respaldar negocios individuales. Es invertir en nuestras economías locales, familias y comunidades, y preparar a la próxima generación de emprendedoras para construir empresas, generar patrimonio y liderar.

SCORE Western Connecticut desempeña un papel importante en esta trayectoria. SCORE ofrece mentoría gratuita y confidencial para ayudar a los emprendedores a analizar los pasos para iniciar y operar un negocio, identificar las preguntas que deben hacerse y acceder a una amplia variedad de recursos. Obtenga más información y comuníquese con un mentor en score.org/ct/western-connecticut/.

Kathryn Hebert preside el área de desarrollo y participación comunitaria y es asesora empresarial certificada por SCORE. Puede comunicarse con ella por correo electrónico a kathryn.hebert@scorevolunteer.org.



GET SMART – PASS IT ON

Social Media Rental Listing Scam

By Diana Shaw

With rental availability low and prices rising, many people are struggling to find housing that fits their needs and budget. Unfortunately, scammers are taking advantage of this by creating fake rental listings on social media and stealing money and personal information from unsuspecting renters. These scams often use photos taken from legitimate home-for-sale and rental listings. A recent review of social media platforms found more than 1,200 fake rental listings in Connecticut alone.

Rental Red Flags

Consumers should be aware of common warning signs that a rental may be a scam:

- Too good to be true. Rental prices way below market value are one of the biggest red flags. If most two bedroom apartments in an area cost $1,800 and a listing appears for $1,000, it's likely a scam.
- Requests for money or personal information upfront. Scammers often insist on an application fee or deposit before showing the property. A legitimate landlord will not require payment before you see a rental.
- Unusual payment methods. Fraudsters frequently ask for gift cards, cryptocurrency, or other untraceable payment types. These are almost always signs of a scam.
- Missing address. Any real rental listing will include an actual address. If the poster refuses to provide an address, it's best to walk away.
- High application fees. In Connecticut, landlords may charge up to $50 for an application or tenant screening report. Anything more than that is illegal and signals a scam.

How to Protect Yourself from Rental Scams

There are several ways renters can confirm a listing's legitimacy:

- Do not send money or share personal information before visiting the property.

Always see the rental in person before making payments or sharing personal information. If you cannot visit yourself, ask someone you trust who lives nearby to check it for you.

- Verify the real estate agent's license. Go to portal.ct.gov/lookup. Click on the link for elicense.ct.gov and search "Lookup a License" to check the agent's credentials. Click on "Details" and contact the listed broker to verify the property is being offered for rent.
- Run a reverse image search. Scammers often reuse photos from real listings. Screenshot the images in the listing and upload them into a reverse image search tool.

If the same pictures appear in a listing for a property for sale, or if there are multiple listings of the same property in different locations, the post is probably fake.

- Check if property is listed for sale. Enter the address into websites such as Realtor.com or Zillow. If the property is for sale, the rental post may not be real.

You can also drive by the home to check for a "For Sale" sign. If it's listed for sale, call the agent on the listing and ask if it's available for rent.

What to Do if You Suspect a Scam

If you come across a suspicious rental listing on social media, report it. You can also file a report with the Internet Crime Complaint Center at www.ic3.gov.

If you have lost money, notify local law enforcement and call the Department of Consumer Protection Complaint Center at (860) 713 6300. Contact your bank immediately to stop or reverse payments, if possible.

If you have shared sensitive personal information, visit www.identitytheft.gov to report the fraud and take steps to protect your identity.

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

Golpes com Anúncios de Aluguel nas Redes Sociais

Com a baixa oferta de imóveis para alugar e os preços em alta, muitas pessoas têm dificuldade para encontrar uma moradia adequada às suas necessidades e ao orçamento. Infelizmente, golpistas aproveitam essa situação para criar anúncios falsos de aluguel nas redes sociais e roubar dinheiro e dados pessoais de interessados desavisados. Esses golpes costumam usar fotos de anúncios legítimos de imóveis à venda ou para alugar. Uma análise recente das redes sociais identificou mais de 1.200 anúncios falsos de aluguel somente em Connecticut.

Sinais de Alerta

Os consumidores devem conhecer os principais sinais de fraude em anúncios de aluguel:

- Bom demais para ser verdade. Aluguéis muito abaixo do mercado são um dos maiores sinais de alerta. Se a maioria dos apartamentos de dois quartos na região custa US$ 1.800 e surge um anúncio por US$ 1.000, provavelmente é golpe.
- Pedidos antecipados de dinheiro ou dados pessoais. Golpistas costumam exigir taxa de inscrição ou depósito antes de mostrar o imóvel. Um proprietário legítimo não exige pagamento antes da visita.
- Formas de pagamento incomuns. Golpistas frequentemente pedem cartões-presente, criptomoedas ou pagamentos difíceis de rastrear. Quase sempre são sinais de fraude.
- Falta de endereço. Todo anúncio legítimo inclui o endereço do imóvel. Se o anunciante se recusar a fornecê-lo, desista.
- Taxas de inscrição elevadas. Em Connecticut, proprietários podem cobrar até US$ 50 pela inscrição ou pelo relatório de verificação de antecedentes do candidato. Cobrar mais é ilegal e indica possível golpe.

Como se Proteger de Golpes de Aluguel

Há várias maneiras de verificar a legitimidade de um anúncio:

- Não envie dinheiro nem dados pessoais antes de visitar o imóvel. Sempre visite o local antes de pagar ou fornecer informações pessoais. Se não puder, peça a alguém de confiança que more perto para verificá-lo.
- Verifique a licença do corretor. Acesse portal.ct.gov/lookup, clique no link para elicense.ct.gov e procure "Lookup a License" (Consultar Licença) para conferir as credenciais.

Clique em "Details" (Detalhes) e contate o corretor responsável indicado no registro para confirmar se o imóvel está disponível para aluguel.

- Faça uma busca reversa de imagens. Golpistas reutilizam fotos de anúncios verdadeiros. Faça capturas das imagens e envie-as a uma ferramenta de busca reversa. Se as mesmas fotos aparecerem em anúncios de venda ou em anúncios do mesmo imóvel em locais diferentes, provavelmente o anúncio é falso.
- Confira se o imóvel está à venda. Pesquise o endereço em sites como Realtor.com ou Zillow. Se estiver à venda, o anúncio de aluguel pode ser falso. Você também pode passar pelo local e procurar uma placa "For Sale" (À Venda). Se o imóvel estiver à venda, ligue para o corretor responsável e pergunte se também está disponível para aluguel.

FIQUE ATENTO – COMPARTILHE

O Que Fazer se Suspeitar de um Golpe

Se encontrar um anúncio suspeito de aluguel nas redes sociais, denuncie-o. Você também pode registrar uma denúncia no Internet Crime Complaint Center (Centro de Denúncias de Crimes na Internet), em www.ic3.gov.

Se perdeu dinheiro, avise a polícia local e ligue para o Centro de Reclamações do Departamento de Proteção ao Consumidor, pelo telefone (860) 713-6300. Contate seu banco imediatamente para tentar bloquear ou reverter pagamentos, se possível. Se compartilhou dados pessoais confidenciais, acesse www.identitytheft.gov para denunciar a fraude e tomar medidas para proteger sua identidade.

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

Estafas con Anuncios de Alquiler en Redes Sociales



Con la escasa oferta de viviendas en alquiler y el aumento de precios, muchas personas tienen dificultades para encontrar una vivienda que se ajuste a sus necesidades y presupuesto. Lamentablemente, los estafadores aprovechan esta situación para publicar anuncios falsos de alquiler en redes sociales y robar dinero e información personal a quienes buscan vivienda sin sospechar el fraude. Estas estafas suelen utilizar fotos de anuncios legítimos de propiedades en venta o alquiler. Una revisión reciente de redes sociales encontró más de 1.200 anuncios falsos de alquiler solo en Connecticut.

Señales de Alerta

Los consumidores deben reconocer las principales señales de una posible estafa de alquiler:

- Demasiado bueno para ser verdad. Los alquileres muy por debajo del mercado son una de las principales señales de alerta. Si la mayoría de los apartamentos de dos habitaciones en una zona cuestan $1.800 y aparece uno por $1.000, probablemente sea una estafa.
- Solicitudes anticipadas de dinero o información personal. Los estafadores suelen exigir una tarifa de solicitud o un depósito antes de mostrar la propiedad. Un propietario legítimo no exige pagos antes de la visita.
- Métodos de pago inusuales. Los estafadores suelen pedir tarjetas de regalo, criptomonedas u otros pagos difíciles de rastrear. Casi siempre indican una estafa.
- Falta de dirección. Todo anuncio legítimo incluye la dirección de la propiedad. Si el anunciante se niega a proporcionarla, es mejor descartarlo.
- Tarifas de solicitud elevadas. En Connecticut, los propietarios pueden cobrar hasta $50 por una solicitud de alquiler o un informe de verificación de antecedentes del posible inquilino. Cobrar más es ilegal e indica una posible estafa.

Cómo Protegerse de las Estafas de Alquiler

Existen varias formas de comprobar si un anuncio es legítimo:

- No envíe dinero ni comparta información personal antes de visitar la propiedad. Siempre visite la vivienda antes de pagar o proporcionar datos personales. Si no puede, pida a alguien de confianza que viva cerca que la revise.
- Verifique la licencia del agente de bienes raíces. Ingrese a portal.ct.gov/lookup, haga clic en el enlace de elicense.ct.gov y busque "Lookup a License" (Consultar una Licencia) para verificar sus credenciales. Haga clic en "Details" (Detalles) y comuníquese con el corredor indicado en el registro para confirmar que la propiedad está disponible en alquiler.
- Realice una búsqueda inversa de imágenes. Los estafadores reutilizan fotos de anuncios legítimos. Tome capturas de pantalla y súbalas a una herramienta de búsqueda inversa. Si las mismas fotos aparecen en anuncios de venta o en anuncios de la misma propiedad en diferentes lugares, probablemente el anuncio sea falso.
- Compruebe si la propiedad está en venta. Busque la dirección en sitios como Realtor.com o Zillow. Si está en venta, el anuncio de alquiler podría ser falso. También puede pasar frente a la vivienda para buscar un letrero "For Sale" (Se Vende). Si está anunciada para la venta, llame al agente responsable y pregunte si también está disponible en alquiler.

Qué Hacer si Sospecha de una Estafa

Si encuentra un anuncio sospechoso de alquiler en redes sociales, denúncielo. También puede presentar una denuncia ante el Internet Crime Complaint Center (Centro de Denuncias de Delitos en Internet) en www.ic3.gov.

Si perdió dinero, informe a la policía local y llame al Centro de Quejas del Departamento de Protección al Consumidor al (860) 713-6300.

Comuníquese de inmediato con su banco para intentar detener o revertir pagos, si es posible. Si compartió información personal confidencial, visite www.identitytheft.gov para denunciar el fraude y tomar medidas para proteger su identidad.

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

The Growing Need for Caregiving Leave in an Aging Society

By Jessica Vargas

According to AARP and National Alliance for Caregiving, 1 in every 4 adults in America is a caregiver and of these, 94 percent care for adults. Additionally, 29 percent are caregivers in what is called the "sandwich generation," providing care for both aging adults and children, and 7 in 10 family caregivers are employed.

This means that caregiver leave is more of a necessity than ever before. In the absence of paid family leave, many of these working caregivers might have needed to take unpaid time away from work to bring their loved ones to doctor's appointments or assist them with the activities of daily living, or possibly even leave the workforce completely to provide the necessary care.

Caregiver leave is one of the top three reasons workers apply for CT Paid Leave benefits, with many requesting intermittent leave. Intermittent leave is leave taken in shorter periods of time for a single leave reason. The length of time may be for a full day, but it may also be taken in hours or even portions of an hour. This is extremely important in the case of providing transportation and accompanying loved ones to their healthcare appointments, particularly in the case of chronic conditions in which the patient sees their healthcare provider periodically, such as diabetes or heart conditions.

Perhaps the family member is undergoing chemotherapy and needs to be brought to their treatments, or to receive care immediately after the treatments. Intermittent leave provides flexibility for caregivers to be there for their loved ones when they need it without entirely stepping away from their job.

It is important to remember that while many individuals are caring for aging parents, Connecticut Paid Leave also recognizes relationship by affinity. Relationship by affinity means that if a worker has a close association that is the equivalent of a family relationship, they can take caregiver leave to care for that person, regardless of any biological or legal relationship. This allows workers to care for extended family, neighbors, friends, and life partners. Perhaps a worker needs to care for their significant other, but they are not legally married. Since Connecticut does not recognize common law marriage, this is considered a relationship by affinity, and CT Paid Leave can provide income replacement benefits or the worker to care for this individual.

When thinking about caregiver leave, it is important to discuss with your family member's healthcare provider the kind of support they'll need, which will dictate the type of leave for which you apply - continuous, intermittent, or reduced schedule. The healthcare provider will need to complete a Certification for a Serious Healthcare Condition form to provide details about the family member's condition, and they'll also need to provide details of the type of care or assistance that the patient will need from the caregiver.

Former first lady Rosalynn Carter famously stated: "There are only four kinds of people in the world – those who have been caregivers, those who are caregivers, those who will be caregivers, and those who will need caregivers." No matter which category you fall into (or may in the future), CT Paid Leave is here to provide support.

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

PORTUGUÊS

A Crescente Necessidade da Licença para Cuidadores em uma Sociedade que Envelhece

Segundo a AARP e a National Alliance for Caregiving, um em cada quatro adultos nos Estados Unidos é cuidador, e 94% deles cuidam de adultos. Além disso, 29% pertencem à chamada "geração sanduíche", que cuida ao mesmo tempo de adultos idosos e de filhos, e sete em cada dez cuidadores familiares estão empregados.

Isso significa que a licença para cuidadores é mais necessária do que nunca. Na ausência de licença familiar remunerada, muitos desses trabalhadores teriam de se afastar do trabalho sem remuneração para levar seus entes queridos a consultas médicas, ajudá-los nas atividades diárias ou até mesmo deixar o mercado de trabalho para prestar os cuidados necessários.

A licença para cuidadores está entre os três principais motivos pelos quais trabalhadores solicitam os benefícios do CT Paid Leave, sendo que muitos pedem licença intermitente. A licença intermitente é utilizada em períodos mais curtos para um único motivo de afastamento. Ela pode corresponder a um dia inteiro, algumas horas ou até frações de hora. Isso é especialmente importante quando o cuidador precisa transportar e acompanhar um ente querido em consultas médicas, principalmente em casos de doenças crônicas que exigem acompanhamento periódico, como diabetes ou doenças cardíacas. Também pode ser necessária quando um familiar está passando por quimioterapia e precisa de transporte para os tratamentos ou de cuidados logo após as sessões. A licença intermitente oferece flexibilidade para que os cuidadores estejam presentes quando seus familiares precisarem, sem precisar se afastar completamente do trabalho.

É importante lembrar que, embora muitas pessoas cuidem de pais idosos, o CT Paid Leave também reconhece relacionamentos por afinidade. Isso significa que, quando um trabalhador possui um vínculo próximo equivalente a uma relação familiar, ele pode solicitar licença para cuidar dessa pessoa, independentemente de haver parentesco biológico ou vínculo legal. Isso permite cuidar de outros familiares, vizinhos, amigos e companheiros de vida. Por exemplo, uma pessoa pode precisar cuidar de seu parceiro, mas não ser legalmente casada. Como Connecticut não reconhece o casamento de fato (common law marriage), esse vínculo é considerado uma relação por afinidade, e o CT Paid Leave pode fornecer Benefícios de Reposição de Renda para que o trabalhador possa prestar os cuidados necessários a essa pessoa.

Ao considerar uma licença para cuidador, é importante conversar com o profissional de saúde do familiar para entender o tipo de apoio necessário, o que determinará a modalidade de licença adequada: contínua, intermitente ou com jornada reduzida. O profissional de saúde deverá preencher o formulário de Certificação de Condição Grave de Saúde, fornecendo informações sobre a condição do familiar e detalhando os cuidados ou a assistência que o cuidador precisará oferecer.

A ex-primeira-dama Rosalynn Carter afirmou certa vez: "Existem apenas quatro tipos de pessoas no mundo: aquelas que já foram cuidadoras, aquelas que são cuidadoras, aquelas que serão cuidadoras e aquelas que precisarão de cuidadores." Independentemente da categoria em que você se encontra — ou venha a se encontrar — o CT Paid Leave está aqui para oferecer apoio.

Jessica Vargas, diretora de Marketing e Comunicações do CT Paid Leave, escreveu este artigo.

CT PAID LEAVE

La Creciente Necesidad del Permiso para Cuidadores en una Sociedad que Envejece

ESPAÑOL

Según AARP y la National Alliance for Caregiving, uno de cada cuatro adultos en Estados Unidos es cuidador, y el 94% de ellos cuida a adultos. Además, el 29% pertenece a la llamada "generación sándwich", que cuida tanto a adultos mayores como a hijos, y siete de cada 10 cuidadores familiares tienen empleo.

Esto significa que el permiso para cuidadores es más necesario que nunca. Sin una licencia familiar remunerada, muchos de estos cuidadores que trabajan habrían tenido que ausentarse de sus empleos sin recibir salario para llevar a sus seres queridos a citas médicas, ayudarlos con las actividades de la vida diaria o incluso dejar por completo la fuerza laboral para brindar los cuidados necesarios.

El permiso para cuidadores es una de las tres razones principales por las que los trabajadores solicitan beneficios de CT Paid Leave, y muchos solicitan permisos intermitentes. El permiso intermitente se toma en períodos más cortos por una misma razón. Puede ser por un día completo, algunas horas o incluso partes de una hora. Esto es especialmente importante cuando se necesita transportar y acompañar a un ser querido a sus citas médicas, en particular en casos de enfermedades crónicas que requieren atención periódica, como diabetes o afecciones cardíacas. También puede ser necesario cuando un familiar recibe quimioterapia y necesita transporte a sus tratamientos o cuidados inmediatamente después. El permiso intermitente da a los cuidadores la flexibilidad de estar presentes cuando sus seres queridos los necesitan, sin tener que alejarse por completo de su trabajo.

Es importante recordar que, aunque muchas personas cuidan de padres mayores, CT Paid Leave también reconoce las relaciones por afinidad. Esto significa que, si un trabajador tiene un vínculo cercano equivalente a una relación familiar, puede solicitar un permiso para cuidar a esa persona, independientemente de que exista una relación biológica o legal. Esto permite cuidar de otros familiares, vecinos, amigos y compañeros de vida. Por ejemplo, un trabajador puede necesitar cuidar a su pareja, aunque no estén legalmente casados. Como Connecticut no reconoce el matrimonio de hecho (common law marriage), ese vínculo se considera una relación por afinidad, y CT Paid Leave puede proporcionar beneficios de reemplazo de ingresos para que el trabajador pueda cuidar a esa persona.

Al considerar un permiso para cuidadores, es importante conversar con el profesional de salud de su familiar sobre el tipo de apoyo que necesitará, ya que eso determinará el tipo de permiso que debe solicitar: continuo, intermitente o con horario reducido. El profesional de salud deberá completar el formulario de Certificación de una Condición Grave de Salud, con detalles sobre la condición del familiar y el tipo de cuidados o asistencia que el paciente necesitará del cuidador.

La ex primera dama Rosalynn Carter afirmó: "Solo existen cuatro tipos de personas en el mundo: quienes han sido cuidadores, quienes son cuidadores, quienes serán cuidadores y quienes necesitarán cuidadores." Sin importar en cuál de estas categorías se encuentre —o pueda encontrarse en el futuro—, CT Paid Leave está aquí para brindarle apoyo.

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

¿NECESITA TIEMPO PARA...

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

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

ENFRENTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA O AGRESIÓN SEXUAL?

¡PODEMOS AYUDARLE!

Connecticut Paid Leave

THE NEW AMERICAN DREAM FOUNDATION

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

HAGA UNA CITA HOY PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

(475) 296-3559

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

AGENDA

The JOHNNYSWIM Christmas Show at RPH!

By Stephanie Liem, Senior Marketing Manager, RPH

JOHNNYSWIM, composed of the magnetic duo Abner Ramirez and Amanda Sudano Ramirez, effortlessly enthralls audiences with their heartfelt melodies, intertwining personal experiences and imaginative tales. Their music is a vibrant tapestry woven with memories, emotions, and dreams, blending singer-songwriter tradition with alternative flair, rock vigor, and pop ambition. Through extensive touring, they've cultivated a devoted fanbase worldwide, connecting deeply with listeners.

Critics from NPR, The New York Times, Huffington Post, Nylon, and Rolling Stone have hailed JOHNNYSWIM's blend of Folk, Pop, and Blues as "captivating and unforgettable." Their electrifying performances on shows like The Today Show and Jimmy Kimmel Live have enchanted audiences, reinforcing their dynamic presence in the music realm.

This holiday season, JOHNNYSWIM brings their beloved Christmas show back to the stage, celebrating the season with holiday favorites alongside songs from across their catalog. Filled with the heartfelt storytelling, magnetic chemistry, and sense of connection that have become hallmarks of their live performances, the show is a warm and soulful celebration of the joy, nostalgia, and togetherness of the holidays.

The JOHNNYSWIM Christmas Show takes place on Friday, December 4, at 8 p.m. at The Ridgefield Playhouse. Tickets are available at ridgefieldplayhouse.org.



PORTUGUÊS

O Show de Natal do JOHNNYSWIM

JOHNNYSWIM, formado pela dupla carismática Abner Ramirez e Amanda Sudano Ramirez, encanta o público com suas melodias emocionantes, entrelaçando experiências pessoais e histórias imaginativas. Sua música é uma vibrante tapeçaria tecida com memórias, emoções e sonhos, combinando a tradição dos cantores e compositores com influências alternativas, a energia do rock e a ambição do pop. Por meio de inúmeras turnês, a dupla conquistou uma base de fãs fiéis em todo o mundo, criando uma conexão profunda com seus ouvintes.

Críticos da NPR, The New York Times, Huffington Post, Nylon e Rolling Stone elogiaram a mistura de folk, pop e blues do JOHNNYSWIM como "cativante e inesquecível". Suas apresentações eletrizantes em programas como The Today Show e Jimmy Kimmel Live encantaram o público, reforçando sua presença marcante no cenário musical.

Nesta temporada de festas, o JOHNNYSWIM traz de volta aos palcos seu aclamado show de Natal, celebrando a época com clássicos natalinos e músicas de seu repertório. Repleto de histórias emocionantes, da química magnética entre os integrantes e do senso de conexão que se tornaram marcas registradas de suas apresentações ao vivo, o show é uma celebração acolhedora e repleta de emoção, que transmite a alegria, a nostalgia e o espírito de união das festas de fim de ano. O Show de Natal do JOHNNYSWIM acontece na sexta-feira, 4 de dezembro, às 20h, no Ridgefield Playhouse. Os ingressos estão disponíveis em ridgefieldplayhouse.org.

ESPAÑOL

¡El Espectáculo Navideño de JOHNNYSWIM!

JOHNNYSWIM, integrado por el carismático dúo Abner Ramirez y Amanda Sudano Ramirez, cautiva al público con sus emotivas melodías, en las que se entrelazan experiencias personales e historias imaginativas. Su música es un vibrante mosaico de recuerdos, emociones y sueños que combina la tradición de los cantautores con influencias de la música alternativa, la fuerza del rock y las aspiraciones del pop. A través de sus numerosas giras, el dúo ha conseguido seguidores fieles en todo el mundo y ha establecido una profunda conexión con su público. Críticos de NPR, The New York Times, Huffington Post, Nylon y Rolling Stone han elogiado la combinación de folk, pop y blues de JOHNNYSWIM, calificándola de "cautivadora e inolvidable". Sus electrizantes presentaciones en programas como The Today Show y Jimmy Kimmel Live han cautivado al público y reafirmado su destacada presencia en el mundo de la música.

Esta temporada navideña, JOHNNYSWIM regresa a los escenarios con su apreciado espectáculo de Navidad, que combina clásicos navideños con canciones de distintas etapas de su trayectoria musical. Con las historias conmovedoras, la extraordinaria química entre sus integrantes y la conexión con el público que caracterizan sus presentaciones en vivo, el espectáculo ofrece una celebración cálida y emotiva de la alegría, la nostalgia y el espíritu de unión de las fiestas de fin de año. El espectáculo navideño de JOHNNYSWIM se realizará el viernes 4 de diciembre, a las 8 p. m., en el Ridgefield Playhouse. Las entradas están disponibles en ridgefieldplayhouse.org.



Os PFAS podem estar mais perto do que você imagina.

Saiba como reduzir sua exposição.

LET'S TALK PFAS

VAMOS FALAR SOBRE PFAS. VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE.

Os PFAS são substâncias químicas presentes em alguns produtos do dia a dia e no meio ambiente.

CONNECTICUT Public Health

Para mais informações, acesse: ct.gov/dph/pfas

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 psycholoical.

Your mental health matters.
Start an application today.

ctpaidleave.org

Connecticut Paid Leave



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/.

CONNECTICUT
Social Services

Mantén tu Cobertura de HUSKY D

Infórmate sobre los nuevos requisitos de trabajo de Medicaid que vienen en 2027.

Las nuevas reglas de Medicaid requieren que algunos miembros de HUSKY D demuestren que están:
- Trabajando
- Realizando trabajo voluntario
- Estudiando a tiempo parcial o más

También puedes combinar estas actividades para cumplir con los requisitos.

HUSKY D

ESCANEA AQUÍ

Averigua si estas nuevas reglas aplican a ti y cómo puedes recibir ayuda para mantener tu cobertura de salud.

medicaidmattersct.org

Newtown Savings Bank
The Power of Local®

Make your move. We'll make it easy.

Just a few simple steps is all it takes to switch your accounts, and join the bank Forbes has named Best-in-State for two years straight.

Being here, ready to support you with everything you need to get ahead on your financial journey - That's *The Power of Local®*.

Hablamos español • Falamos português

Forbes
AMERICA'S
BEST-IN-STATE BANKS
POWERED BY statista
2026
MULTI-YEAR CHAMPION

Make the switch.

Member FDIC

BIG CARE

for the littlest of patients



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

OUR PROVIDERS

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

We offer extended hours!

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

Please visit our website to see office locations and hours!

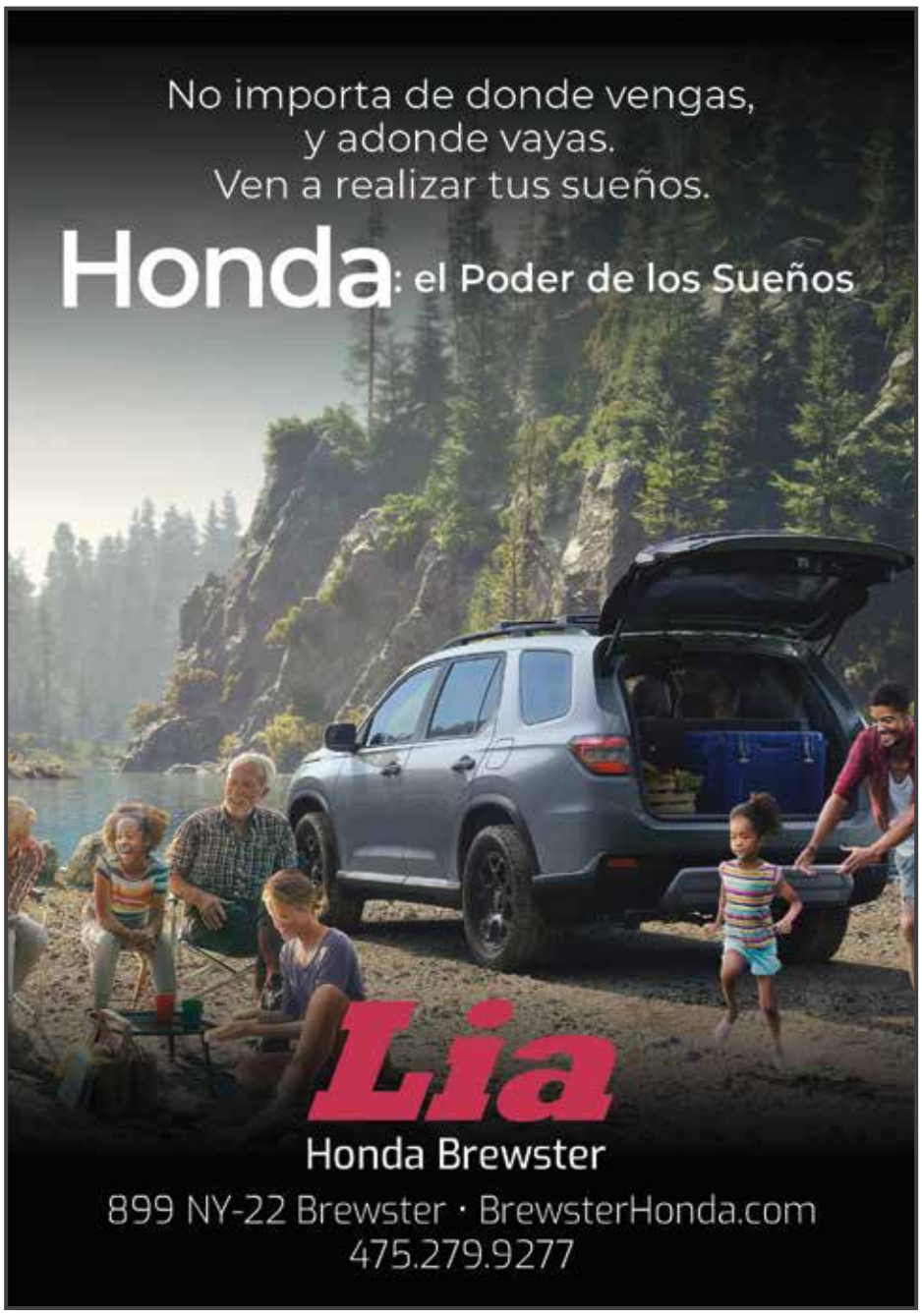
Center for Pediatric Medicine
Our Family Caring For Yours

203-790-0822

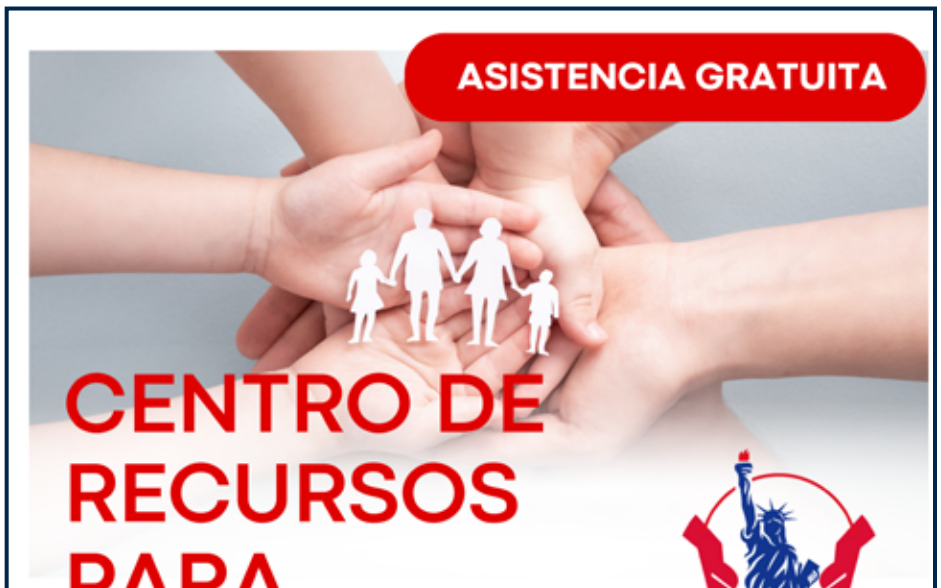
We speak Spanish & Portuguese!

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

THE NEW AMERICAN DREAM CENTER

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

LLAMA O ESCANEA PARA RESERVAR TU CITA

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

COMMUNITY IN FOCUS

Danbury Library Brings New Culinary Experiences and November Fun

By Angela Barbosa





Mayor Roberto Alves at the library's new Teaching Kitchen, where residents can learn cooking skills, discover recipes, and connect with neighbors through food.

There's something new cooking at the Danbury Library, and everyone is invited to join the fun!

The library has opened its new Teaching Kitchen, where residents can learn cooking skills, discover recipes, and connect with neighbors over food. It's one of many ways the library brings people together through learning, creativity, and shared experiences.

Equipped with modern appliances, four stainless steel preparation tables, and an overhead camera that lets participants follow every step, the kitchen offers hands-on learning for children and adults. Programs are currently led by Food Explorers, the library's chef-in-residence partner.

One opportunity to enjoy the new space is Gingerbread French Toast, scheduled for November 16 at 4 p.m. Children ages 6–12 and teens can explore cooking while learning something new.

The library also welcomes local chefs and restaurant owners interested in sharing recipes, cooking techniques, and culinary traditions. Anyone interested in partnering can contact Julia Dennen at 203-797-4505, ext. 7747, or jdennen@danburylibrary.org.

Something for Every Age

The fun doesn't stop in the kitchen. Throughout November, the library offers activities that encourage children and teens to explore new interests, make friends, and learn together.

Families can celebrate cultural traditions at the Diwali Celebration, honoring the Hindu Festival of Lights, on November 14 at 11 a.m.

For the youngest visitors, ages 0–5, Music & Movement for Babies takes place November 10 and 17 at 11 a.m. Caregivers and little ones can also explore a new language during Caregiver and Me French Classes, November 12 and 19 at 4:30 p.m.

School-age children can enjoy Read to Sydney on November 18 at 4 p.m. and LEGO Free Play on November 30 at 4 p.m. Homework Help is available November 5, 12, and 19 at 4 p.m., while the Speedcubing Club meets Tuesdays at 5:30 p.m.

Creative Spaces for Teens

Teens can explore technology, music, art, and new interests through a variety of activities.

November programs include a virtual stop-motion animation workshop on November 5, SewLab workshops on November 6 and 13, and the introduction of MakerLab on November 10.

The library's monthly poetry series features a guest poet and open mic on November 10 at 6 p.m. Students needing extra support can attend Math Help for Middle & High School Students on November 10 and 17 at 4 p.m.

Music lovers can enjoy GuitarLab Jam on November 12 and a jazz session with Stephen Blum on November 19. Other activities include cooperative and competitive video games on November 7, tower gardening on November 18, crochet workshops on November 23 and 30, and a clay workshop on November 25.

With so many opportunities to learn, create, and connect, the library offers families a welcoming place to spend time together and discover something new.

Don't have a library card yet? Stop by and ask how to get one. It's a great way to start exploring everything your library has to offer!

Visit danburylibrary.org, stop by 170 Main Street, Danbury, CT 06810, or call 203-797-4505 for program details, age recommendations, and registration information.

COMUNIDADE EM FOCO

Biblioteca de Danbury Oferece Novas Experiências Culinárias e Diversão em Novembro

PORTUGUÊS

Tem novidade na cozinha da Biblioteca de Danbury, e todos estão convidados!

A Cozinha-Escola (Teaching Kitchen) permite aprender técnicas culinárias, descobrir receitas e conhecer vizinhos com a comida. É mais uma forma de reunir pessoas pelo aprendizado, pela criatividade e por experiências compartilhadas.

Com eletrodomésticos modernos, quatro mesas de aço inoxidável e câmera suspensa, a cozinha oferece aprendizado prático para crianças e adultos, conduzido pela Food Explorers, parceira da biblioteca como chef residente.

A oficina Gingerbread French Toast (Rabanada de Pão de Gengibre) acontece em 16 de novembro, às 16h, para crianças de 6 a 12 anos e adolescentes para explorar a culinária.

Chefs e proprietários de restaurantes locais podem compartilhar receitas, técnicas e tradições culinárias. Interessados devem contatar Julia Dennen pelo 203-797-4505, ramal 7747, ou jdennen@danburylibrary.org.

Atividades Para Todas as Idades

A diversão vai além da cozinha. Durante novembro, a biblioteca oferece atividades que incentivam crianças e adolescentes a descobrir novos interesses, fazer amigos e aprender juntos.

As famílias podem celebrar o Diwali, Festival Hindu das Luzes, em 14 de novembro, às 11h.

Música e Movimento Para Bebês, para crianças de 0 a 5 anos, acontece em 10 e 17 de novembro, às 11h.

Crianças e responsáveis podem explorar outro idioma nas Aulas de Francês Para Crianças e Responsáveis, em 12 e 19 de novembro, às 16h30.

Leia Para Sydney acontece em 18 de novembro, às 16h, e Brincadeiras Livres com LEGO, em 30 de novembro, às 16h. O Apoio às Tarefas Escolares será em 5, 12 e 19 de novembro, às 16h. O Clube de Cubo Mágico de Velocidade se reúne às terças-feiras, às 17h30.

Espaços Criativos Para Adolescentes

Adolescentes podem explorar tecnologia, música, arte e novos interesses.

A programação inclui oficina virtual de animação stop motion, em 5 de novembro; oficinas SewLab, em 6 e 13; e a apresentação do MakerLab, em 10 de novembro.

A série mensal de poesia terá poeta convidado e microfone aberto em 10 de novembro, às 18h. Quem precisa de apoio extra pode participar das aulas de matemática para alunos do ensino fundamental II e médio, em 10 e 17 de novembro, às 16h.

Quem gosta de música pode aproveitar o GuitarLab Jam, em 12 de novembro, e uma sessão de jazz com Stephen Blum, em 19.

Outras atividades incluem videogames cooperativos e competitivos, em 7 de novembro; jardinagem em torres, em 18; oficinas de crochê, em 23 e 30; e oficina de argila, em 25 de novembro.

Com tantas oportunidades de aprender, criar e conviver, a biblioteca oferece às famílias um espaço acolhedor para passar tempo juntas e descobrir novidades.

Ainda não tem cartão da biblioteca? Pergunte como conseguir o seu. É uma ótima maneira de explorar tudo o que ela oferece!

Acesse danburylibrary.org, visite 170 Main Street, Danbury, CT 06810, ou ligue para 203-797-4505 para detalhes dos programas, faixas etárias recomendadas e inscrições.

ESPAÑOL

Biblioteca de Danbury Trae Nuevas Experiencias Culinarias y Diversión en Noviembre

Novedades en la cocina de la Biblioteca de Danbury! ¡Todos invitados!

La Cocina Educativa (Teaching Kitchen) permite aprender técnicas, descubrir recetas y conocer vecinos mediante la comida. Así reúne a la comunidad mediante aprendizaje, creatividad y experiencias compartidas.

Con electrodomésticos modernos, cuatro mesas de acero inoxidable y cámara elevada para seguir el proceso, la cocina ofrece prácticas para niños y adultos, dirigidas por Food Explorers, socio de la biblioteca como chef residente.

El taller Gingerbread French Toast (Tostadas Francesas de Pan de Jengibre) será el 16 de noviembre a las 4 p. m., para niños de 6 a 12 años y adolescentes que podrán explorar la cocina.

Chefs y dueños de restaurantes locales pueden compartir recetas, técnicas y tradiciones culinarias. Para colaborar, contacten a Julia Dennen al 203-797-4505, extensión 7747, o jdennen@danburylibrary.org.

Actividades Para Todas las Edades

Fuera de la cocina, noviembre ofrece actividades para que niños y adolescentes descubran intereses, hagan amigos y aprendan juntos.

Las familias pueden celebrar Diwali, Festival Hindú de las Luces, el 14 de noviembre a las 11 a. m.

Música y Movimiento Para Bebés, para niños de 0 a 5 años, será el 10 y 17 de noviembre a las 11 a. m. Niños y cuidadores explorarán otro idioma en Clases de Francés Para Cuidadores y Niños, el 12 y 19 de noviembre a las 4:30 p. m.

Lee a Sydney será el 18 de noviembre a las 4 p. m., y Juego Libre con LEGO, el 30 de noviembre a las 4 p. m. Ayuda con las Tareas Escolares estará disponible el 5, 12 y 19 de noviembre a las 4 p. m. El Club de Speedcubing se reúne los martes a las 5:30 p. m.

Espacios Creativos Para Adolescentes

Los adolescentes pueden explorar tecnología, música, arte y nuevos intereses.

Habrá taller virtual de animación stop motion, el 5 de noviembre; talleres SewLab, el 6 y 13; y presentación de MakerLab, el 10 de noviembre.

La serie mensual de poesía tendrá poeta invitado y micrófono abierto el 10 de noviembre a las 6 p. m.

Estudiantes que necesiten apoyo podrán asistir a clases de matemáticas para secundaria y bachillerato, el 10 y 17 de noviembre a las 4 p. m.

Habrá GuitarLab Jam, el 12 de noviembre, y una sesión de jazz con Stephen Blum, el 19. Otras actividades incluyen videojuegos cooperativos y competitivos, el 7 de noviembre; jardinería en torres, el 18; talleres de crochet, el 23 y 30; y taller de arcilla, el 25 de noviembre.

Con oportunidades para aprender, crear y relacionarse, la biblioteca brinda a las familias espacio acogedor para convivir y descubrir novedades.

¿Todavía no tiene tarjeta de la biblioteca? Pregunte cómo obtenerla. ¡Así podrá explorar todo lo que ofrece!

Visite danburylibrary.org, acérquese a 170 Main Street, Danbury, CT 06810, o llame al 203-797-4505 para detalles de programas, edades recomendadas e inscripciones.

COMMUNITY IN FOCUS

George Mulvaney Honored for Business Success and Community Service

By Angela Barbosa

For George Mulvaney, success has never been measured by business achievements alone. What matters just as much is what he can do for others.

On October 14, the Western Connecticut State University (WCSU) Foundation honored the Ridgefield businessman and philanthropist as its 2026 Macricostas Entrepreneur of the Year during a breakfast at The Amber Room Colonnade in Danbury.

Mulvaney founded Mulvaney Mechanical in 1981, building it into one of western Connecticut's largest mechanical contracting companies. Its work includes major projects for ASML and Boehringer Ingelheim. In 1985, he expanded into commercial real estate with Mulvaney Properties.

But his commitment to the community tells another important part of his story.

Over the years, Mulvaney has devoted his time and leadership to organizations including Ability Beyond, Regional Hospice, the Association of Religious Communities, and the Boy Scouts of America.

His service has earned him numerous honors, including the Cecil J. Previdi Award and the Robert S. Young Humanitarian Award.

"The real benefit of success for me is to have the resources to help others who cannot help themselves," Mulvaney said.

He believes giving back isn't always about money. Sharing time, knowledge, and talents can make a difference.

That belief reflects the spirit behind his recognition.

Proceeds from the award breakfast were designated to support hands-on learning opportunities for students at WCSU's Ancell School of Business, connecting business achievement with opportunities for the next generation.

PORTUGUÊS

George Mulvaney É Homenageado por Sucesso Empresarial e Compromisso com a Comunidade

Para George Mulvaney, o sucesso nunca foi medido apenas pelas conquistas empresariais. O que ele pode fazer pelos outros tem a mesma importância.

Em 14 de outubro, a Fundação da Western Connecticut State University (WCSU) homenageou o empresário e filantropo de Ridgefield com o título de Empreendedor do Ano Macricostas 2026, durante um café da manhã no Amber Room Colonnade, em Danbury.

Mulvaney fundou a Mulvaney Mechanical em 1981, transformando-a em uma das maiores empresas de instalações mecânicas do oeste de Connecticut.

Seus projetos incluem obras importantes para a ASML e a Boehringer Ingelheim. Em 1985, expandiu seus negócios para o setor imobiliário comercial com a Mulvaney Properties.

Mas seu compromisso com a comunidade também é parte importante de sua história.

Ao longo dos anos, Mulvaney dedicou tempo e liderança a organizações como Ability Beyond, Regional Hospice, Association of Religious Communities e Boy Scouts of America.

Seu trabalho comunitário lhe rendeu diversas homenagens, incluindo os prêmios Cecil J. Previdi e Robert S. Young Humanitarian Award.

"O verdadeiro benefício do sucesso, para mim, é ter recursos para ajudar aqueles que não conseguem ajudar a si mesmos", afirmou Mulvaney.

Ele acredita que ajudar nem sempre envolve dinheiro. Compartilhar tempo, conhecimento e talentos pode fazer a diferença.

Essa convicção reflete o espírito da homenagem.

Os recursos arrecadados no café da manhã foram destinados a apoiar oportunidades de aprendizado prático para estudantes da Ancell School of Business da WCSU, conectando o sucesso empresarial às oportunidades para a próxima geração.

ESPAÑOL

George Mulvaney Recibe Reconocimiento por su Éxito Empresarial y Compromiso Comunitario

Para George Mulvaney, el éxito nunca se ha medido únicamente por sus logros empresariales. Lo que puede hacer por los demás tiene igual importancia.

El 14 de octubre, la Fundación de Western Connecticut State University (WCSU) homenajeó al empresario y filántropo de Ridgefield como Emprendedor del Año Macricostas 2026, durante un desayuno en The Amber Room Colonnade, en Danbury.

Mulvaney fundó Mulvaney Mechanical en 1981 y la convirtió en una de las mayores empresas de contratación mecánica del oeste de Connecticut. Sus proyectos incluyen importantes trabajos para ASML y Boehringer Ingelheim. En 1985, amplió sus negocios al sector inmobiliario comercial con Mulvaney Properties.

Pero su compromiso con la comunidad también forma parte importante de su historia.

Durante años, Mulvaney ha dedicado tiempo y liderazgo a organizaciones como Ability Beyond, Regional Hospice, Association of Religious Communities y Boy Scouts of America.

Su servicio comunitario le ha valido numerosos reconocimientos, incluidos el Premio Cecil J. Previdi y el Premio Humanitario Robert S. Young.

"El verdadero beneficio del éxito para mí es contar con los recursos para ayudar a quienes no pueden ayudarse a sí mismos", afirmó Mulvaney.

Él cree que ayudar no siempre requiere dinero. Compartir tiempo, conocimientos y talentos puede marcar la diferencia.

Esa convicción refleja el espíritu del reconocimiento. Los fondos recaudados durante el desayuno fueron destinados a apoyar oportunidades de aprendizaje práctico para estudiantes de la Escuela de Negocios Ancell de WCSU, vinculando el éxito empresarial con oportunidades para la próxima generación.

COMMUNITY IN FOCUS

Reyes Family Builds on Danbury Legacy With New Minas Carne Restaurant

By Angela Barbosa



For the Reyes family, opening another restaurant in Danbury means more than expanding a business. It means continuing a family tradition built over three decades.

On October 5, family members, employees, friends, and community leaders gathered for the official ribbon cutting of Minas Carne Brazilian BBQ & Bar, at 56 Mill Plain Road. Mayor Roberto Alves, State Senator Julie Kushner, State Representative Farley Santos, and City Councilor Andrea Gartner joined the celebration.

The restaurant opened in July, bringing the family's popular Brazilian barbecue to Danbury's west side.

The family's restaurant journey began in 1991, when Luis Reyes opened Amigos Deli on West Street. In 2008, the family purchased Minas Carne on Osborne Street, a Brazilian barbecue restaurant that had served Danbury since 1997. The acquisition marked another step in their growing business.

Today, the family owns and operates three Danbury restaurants: Amigos Deli & Carniceria, at 130 West Street; Minas Carne & Deli, at 36 Osborne Street; and the newest Minas Carne Brazilian BBQ & Bar, at 56 Mill Plain Road.

At the new location, customers can enjoy Brazilian barbecue, traditional sides, a salad bar, buffet, and a bar offering drinks and snacks. Whether stopping for lunch or gathering for dinner, there's something for everyone.

The family's entrepreneurial spirit also extends beyond these three restaurants.

Luis's son, Richard Reyes, is involved in other restaurant ventures, including Mecha Noodle Bar. He is also co-founder of Eat Justice, a separate initiative that raises funds for charitable causes through participating restaurants. Its mission reflects Richard's commitment to using the restaurant industry to support communities and people in need.

While these ventures have their own identities, they share a story of entrepreneurship and community involvement.

The ribbon cutting celebrated years of hard work, family dedication, and continued investment in Danbury.

If you haven't visited the new Minas Carne, consider stopping by. It's an opportunity to enjoy Brazilian food while supporting a local family business that continues to grow in the community it calls home.

PORTUGUÊS

Família Reyes Amplia seu Legado em Danbury com Novo Restaurante Minas Carne

Para a família Reyes, abrir mais um restaurante em Danbury significa mais do que expandir os negócios. É dar continuidade a uma tradição familiar construída ao longo de três décadas.

Em 5 de outubro, familiares, funcionários, amigos e líderes comunitários participaram da inauguração oficial do Minas Carne Brazilian BBQ & Bar, na 56 Mill Plain Road. O prefeito Roberto Alves, a senadora estadual Julie Kushner, o deputado estadual Farley Santos e a vereadora Andrea Gartner estiveram presentes.

O restaurante abriu em julho, levando o tradicional churrasco brasileiro da família para a região oeste de Danbury.

A trajetória da família no setor começou em 1991, quando Luis Reyes abriu o Amigos Deli, na West Street. Em 2008, a família comprou o Minas Carne, na Osborne Street, restaurante de churrasco brasileiro que atendia Danbury desde 1997. A aquisição marcou mais uma etapa na expansão dos negócios.

Hoje, a família é proprietária e administra três restaurantes em Danbury: Amigos Deli & Carniceria, na 130 West Street; Minas Carne & Deli, na 36 Osborne Street; e o mais recente Minas Carne Brazilian BBQ & Bar, na 56 Mill Plain Road.

No novo restaurante, os clientes encontram churrasco brasileiro, acompanhamentos tradicionais, bufê de saladas, pratos variados e um bar com bebidas e petiscos. Seja para almoçar ou jantar, há opções para diferentes gostos.

O espírito empreendedor da família também vai além desses três restaurantes. Richard Reyes, filho de Luis, participa de outros empreendimentos gastronômicos, incluin-

COMUNIDADE EM FOCO

do o Mecha Noodle Bar. Ele também é cofundador do Eat Justice, uma iniciativa independente que arrecada recursos para causas beneficentes por meio de restaurantes participantes. Sua missão reflete o compromisso de Richard em utilizar o setor gastronômico para apoiar comunidades e pessoas que precisam de ajuda. Embora tenham identidades próprias, esses empreendimentos compartilham uma história de empreendedorismo e envolvimento comunitário.

A cerimônia celebrou anos de trabalho, dedicação familiar e investimentos contínuos em Danbury.

Se você ainda não conhece o novo Minas Carne, vale a visita. É uma oportunidade de saborear a culinária brasileira e apoiar uma empresa familiar que continua crescendo na comunidade que escolheu como lar.

ESPAÑOL

La familia Reyes Amplía su Legado en Danbury con un Nuevo Restaurante Minas Carne

Para la familia Reyes, abrir otro restaurante en Danbury significa más que ampliar sus negocios. Es continuar una tradición familiar construida durante más de tres décadas.

El 5 de octubre, familiares, empleados, amigos y líderes comunitarios asistieron a la inauguración oficial de Minas Carne Brazilian BBQ & Bar, en 56 Mill Plain Road. El alcalde Roberto Alves, la senadora estatal Julie Kushner, el representante estatal Farley Santos y la concejala Andrea Gartner participaron en la celebración.

El restaurante abrió en julio, llevando la popular parrilla brasileña de la familia al oeste de Danbury. La trayectoria gastronómica de la familia comenzó en 1991, cuando Luis Reyes abrió Amigos Deli en West Street.

En 2008, la familia compró Minas Carne en Osborne Street, un restaurante de parrilla brasileña que atendía a Danbury desde 1997. La adquisición marcó otro paso en el crecimiento del negocio.

Actualmente, la familia es propietaria y administra tres restaurantes en Danbury: Amigos Deli & Carniceria, en 130 West Street; Minas Carne & Deli, en 36 Osborne Street; y el más reciente Minas Carne Brazilian BBQ & Bar, en 56 Mill Plain Road. En el nuevo local, los clientes encuentran parrilla brasileña, acompañamientos tradicionales, barra de ensaladas, bufé y un bar con bebidas y bocaditos. Y

a sea para almorzar o cenar, hay opciones para todos los gustos.

El espíritu emprendedor de la familia también va más allá de estos tres restaurantes.

Richard Reyes, hijo de Luis, participa en otros negocios gastronómicos, incluido Mecha Noodle Bar.También es cofundador de Eat Justice, una iniciativa independiente que recauda fondos para causas benéficas mediante restaurantes participantes. Su misión refleja el compromiso de Richard de aprovechar la industria gastronómica para apoyar a comunidades y personas necesitadas. Aunque estos emprendimientos tienen identidades propias, comparten una historia de emprendimiento y participación comunitaria.

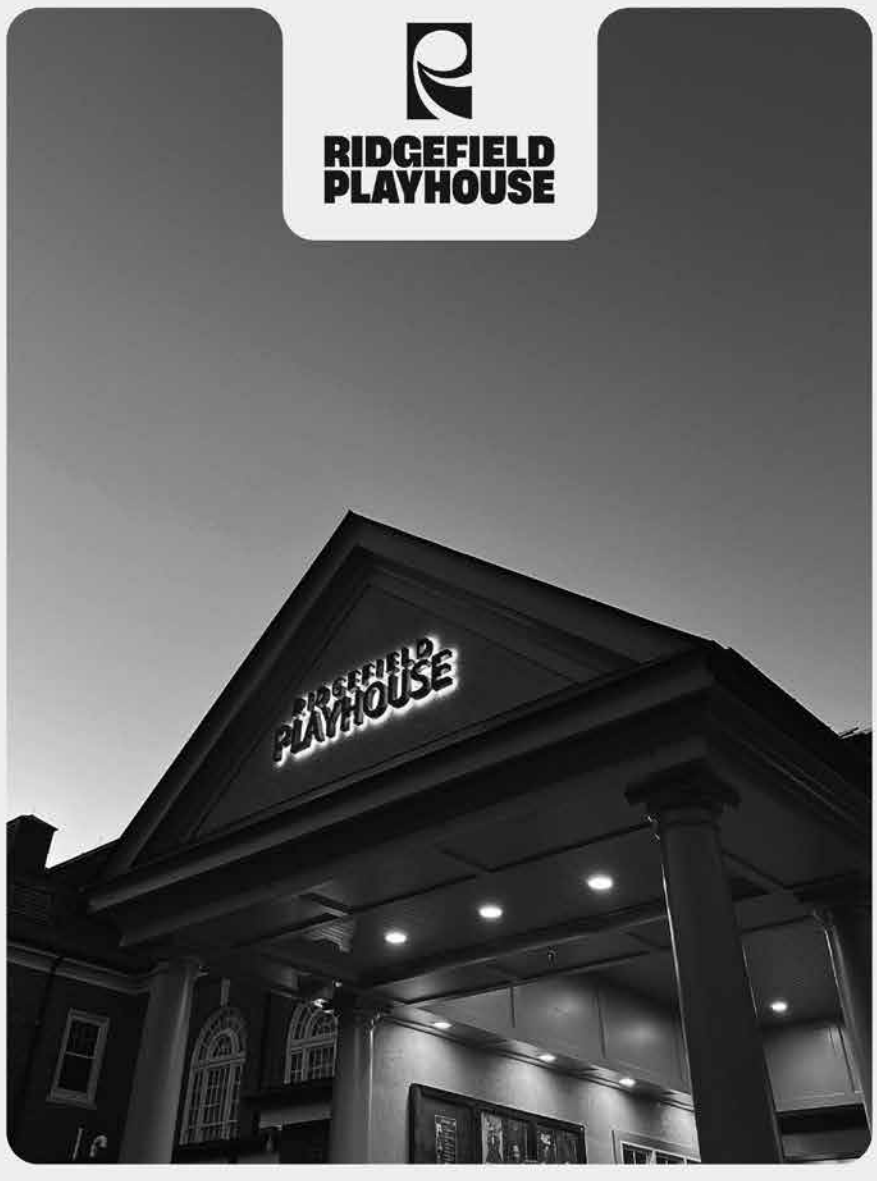
La ceremonia celebró años de trabajo, dedicación familiar e inversión continua en Danbury.

Si todavía no conoce el nuevo Minas Carne, considere visitarlo. Es una oportunidad para disfrutar de la comida brasileña y apoyar un negocio familiar que sigue creciendo en la comunidad que considera su hogar.

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



SPECIAL SERIES: COMING HOME

Coming Home: The Other Side of Immigration — Chapter 4

By Jhonnathas Trindade

At 42, a Brazilian woman from the São Paulo metropolitan area decided to end her two-year stay in the United States before receiving a final decision on her political asylum application. She requested anonymity for this article.

Unlike Mariza da Silva Leandro, featured in the previous chapter, who returned to Brazil after being detained by U.S. immigration authorities, she decided to return voluntarily, fearing she might not receive permission to remain in the country.

Her decision was influenced by stricter immigration policies in the United States. Afraid of facing difficulties remaining in the country, she chose to leave voluntarily while her asylum application was still pending.

"I was afraid to stay there and suddenly find out I wouldn't get asylum. I preferred to return before things became more difficult," she said.

The Brazilian woman arrived in the United States on a tourist visa and applied for political asylum a few months later. She first lived in Florida, where she worked cleaning houses. While awaiting a response from immigration authorities, she moved to New Jersey. Unable to adjust to the area, she relocated to Georgia, where she stayed until deciding to return to Brazil.

Asylum is a form of protection for people who fear persecution in their home country because of race, religion, nationality, political opinion, or membership in a particular social group. In the United States, applications are generally submitted using Form I-589 and reviewed by immigration authorities. Filing an application does not guarantee asylum: the case must meet the requirements established under U.S. law.

The wait for a decision can be lengthy, and the outcome depends on an individual review. In this woman's case, the process was still pending when she decided to leave the country.

"Those were two years of many changes and uncertainties. You go to another country hoping to build a life, but there comes a time when you have to decide whether it's worth staying or better to return," she said.

Voluntary departure, in turn, can take different forms. One is the U.S. government's self-deportation program, operated through the CBP Home app. The tool allows immigrants without lawful immigration status to report their intention to leave the United States and, if they meet the established criteria, receive assistance arranging their return to their home country, including travel support and financial assistance.



Back in Brazil, the woman resumed her routine from before the trip. She returned to her job, rejoined her family, and is trying to reorganize her life after two years abroad.

"Today, I'm close to my family and back at work. It's good to be able to resume my life here, even after everything that happened," she said.

Her experience reveals another side of returning home after immigration. While Mariza, from Divino das Laranjeiras, a small town in the Brazilian state of Minas Gerais, is trying to rebuild her life while holding on to the hope of reuniting with her husband in the United States, this woman returned to a densely populated region, where family and professional ties were already part of her life. Their paths are different, but both show how immigration uncertainty can change plans and force Brazilians to reconsider their future away from the country where they sought new opportunities.

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

PORTUGUÊS

Voltando Pra Casa: O Outro Lado da Imigração — Capítulo 4

Aos 42 anos, uma brasileira da Região Metropolitana de São Paulo decidiu encerrar uma experiência de dois anos nos Estados Unidos antes mesmo de receber uma resposta definitiva sobre o pedido de asilo político. Ela preferiu não ser identificada nessa reportagem. Diferentemente de Mariza da Silva Leandro, do capítulo anterior, que retornou ao Brasil depois de ser detida pelas autoridades migratórias americanas, ela escolheu voltar por iniciativa própria, diante do receio de não conseguir autorização para permanecer no país.

A decisão foi influenciada pelo endurecimento das políticas migratórias nos Estados Unidos. Com medo de enfrentar dificuldades para continuar no território americano, ela optou pela saída voluntária enquanto o processo de asilo ainda estava em andamento.

"Eu fiquei com medo de continuar lá e, de repente, não conseguir o asilo. Preferi voltar, antes que a situação ficasse mais difícil", relata.

A brasileira chegou aos Estados Unidos com visto de turista e, poucos meses depois, solicitou asilo político. A primeira moradia foi na Flórida, onde trabalhou com limpeza de casas. Enquanto aguardava uma resposta das autoridades, mudou-se para Nova Jersey. Sem conseguir se adaptar à região, seguiu para a Geórgia, onde permaneceu até decidir retornar ao Brasil.

O pedido de asilo é um mecanismo de proteção destinado a pessoas que temem perseguição em seu país de origem por motivos como raça, religião, nacionalidade, opinião política ou pertencimento a determinado grupo social. Nos Estados Unidos, o requerimento geral-

SÉRIE ESPECIAL: VOLTANDO PRA CASA

mente é apresentado por meio do formulário I-589 e passa por uma análise das autoridades migratórias. A solicitação, por si só, não garante a concessão do benefício: o caso precisa atender aos critérios previstos na legislação americana.

A espera pela decisão pode prolongar-se, e o resultado depende da análise individual. No caso da brasileira, o processo ainda não havia sido concluído quando ela decidiu deixar o país.

"Foram dois anos de muitas mudanças e incertezas. A gente vai para outro país pensando em construir uma vida, mas chega um momento em que precisa avaliar se vale a pena continuar ou se é melhor voltar", relata.

A saída voluntária, por sua vez, pode ocorrer de diferentes formas. Uma delas é o programa de autodeportação do governo americano, operacionalizado por meio do aplicativo CBP Home.

A ferramenta permite que imigrantes em situação migratória irregular informem a intenção de deixar os Estados Unidos e, caso atendam aos critérios estabelecidos, possam receber assistência para organizar o retorno ao país de origem, incluindo apoio com a viagem e auxílio financeiro.

De volta ao Brasil, a mulher retomou a rotina que tinha antes da viagem. Reassumiu o emprego, voltou a conviver de perto com os familiares e tenta reorganizar a vida depois de dois anos no exterior.

"Hoje, estou perto da minha família e voltei a trabalhar. É bom poder retomar a minha vida aqui, mesmo depois de tudo o que aconteceu", afirma.

A experiência apresenta outro lado do retorno migratório. Se Mariza, vinda de Divino das Laranjeiras, uma pequena cidade mineira, tenta reconstruir a vida enquanto mantém a esperança de reencontrar o marido nos Estados Unidos, esta personagem retorna a uma região densamente povoada, com vínculos familiares e profissionais que já faziam parte de sua história.

As trajetórias são diferentes, mas ambas revelam como a incerteza migratória pode mudar planos e obrigar brasileiros a reavaliar o futuro longe do país onde buscaram novas oportunidades.

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

ESPAÑOL

De Regreso a Casa: El Otro Lado de la Inmigración — Capítulo 4

A los 42 años, una brasileña de la región metropolitana de São Paulo decidió poner fin a su experi-encia de dos años en Estados Unidos antes de recibir una respuesta definitiva sobre su solicitud de asilo político. La mujer pidió mantener su identidad en reserva para este artículo.

A diferencia de Mariza da Silva Leandro, del capítulo anterior, quien regresó a Brasil después de ser detenida por las autoridades migratorias estadounidenses, ella decidió volver voluntariamente, ante el temor de no obtener autorización para permanecer en el país.

Su decisión estuvo influenciada por el endurecimiento de las políticas migratorias en Estados Unidos. Por miedo a enfrentar dificultades para permanecer en territorio estadounidense, optó por salir voluntariamente mientras su solicitud de asilo seguía en trámite.

"Tuve miedo de quedarme allá y que, de repente, no me concedieran el asilo. Preferí regresar antes de que la situación se complicara", relata.

La brasileña llegó a Estados Unidos con una visa de turista y, pocos meses después, solicitó asilo político. Primero vivió en Florida, donde trabajó limpiando casas.

Mientras esperaba una respuesta de las autoridades, se mudó a Nueva Jersey. Al no lograr adaptarse a la región, se trasladó a Georgia, donde permaneció hasta decidir regresar a Brasil.

La solicitud de asilo es un mecanismo de protección destinado a personas que temen sufrir persecución en su país de origen por motivos de raza, religión, nacionalidad, opinión política o pertenencia a determinado grupo social.

En Estados Unidos, la solicitud generalmente se presenta mediante el formulario I-589 y es evaluada por las autoridades migratorias. Presentarla no garantiza la concesión del asilo: el caso debe cumplir los requisitos establecidos por la legislación estadounidense.

La espera de una decisión puede prolongarse y el resultado depende de la evaluación individual de cada caso. En el caso de esta brasileña, el proceso aún no había concluido cuando decidió abandonar el país.

"Fueron dos años de muchos cambios e incertidumbres. Uno va a otro país pensando en construir una vida, pero llega un momento en que debe evaluar si vale la pena continuar o si es mejor regresar", relata.

La salida voluntaria, por su parte, puede realizarse de distintas maneras.

Una de ellas es el programa de autodeportación del gobierno estadounidense, gestionado mediante la aplicación CBP Home.

Esta herramienta permite que los inmigrantes en situación migratoria irregular informen su intención



de salir de Estados Unidos y, si cumplen los requisitos establecidos, puedan recibir asistencia para organizar su regreso al país de origen, incluido apoyo para el viaje y ayuda económica.

De regreso en Brasil, la mujer retomó su rutina anterior al viaje. Volvió a su empleo, se reunió nue-vamente con su familia e intenta reorganizar su vida después de dos años en el extranjero.

"Hoy estoy cerca de mi familia y volví a trabajar. Es bueno poder retomar mi vida aquí, incluso después de todo lo que pasó", afirma.

Su experiencia muestra otro lado del retorno migratorio. Mientras Mariza, oriunda de Divino das Laranjeiras, una pequeña ciudad del estado brasileño de Minas Gerais, intenta reconstruir su vida sin perder la esperanza de reencontrarse con su esposo en Estados Unidos, esta mujer regresó a una región densamente poblada, donde ya tenía vínculos familiares y laborales que formaban parte de su historia.

Sus trayectorias son diferentes, pero ambas muestran cómo la incertidumbre migratoria puede cambiar los planes y obligar a los brasileños a reconsiderar su futuro lejos del país donde buscaron nuevas oportunidades.

.

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

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

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

BETHEL

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

BROOKFIELD

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

DANBURY

- Afc - Doctors Express
- Americares Free Clinic
- Banana Brasil Restaurant
- C-Town Supermarket
- Danbury City Hall
- Danbury Citycenter
- Danbury Police Department
- Danbury Public Schools Family & Community Center
- Danbury Public Library
- Elmers Dinner
- Greater Danbury Chamber Of Comerce
- Hodge Insurance
- Jerico Partnership
- Naugatuck Valley Community College
- Padaminas Bakery
- Portuguese Cultural Center
- Savings Bank Of Danbury
- Stew Leonard's
- Two Steps Downtown Grille
- Union Savings Bank
- United Way Of Western Ct
- Ventura Law Firm
- Webster Bank
- Western Ct Health Network (Danbury Hospital)
- Western Ct State University

NEW MILFORD

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

NEWTOWN

- Bagel Delight (Chase Bank Plaza)
- Blue Colony Diner
- Carminuccio's Pizza
- Cyrenius H. Booth Library
- Edmond Town Hall
- Newtown Chiropractic Health Center
- Newtown Deli
- Newtown General Store
- Newtown Savings Bank
- Pizza Palace
- Savings Bank Of Danbury

RIDGEFIELD

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

and many more...

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

www.TribunaCT.com | TribunaCT | Facebook.com/TribunaCT

KIDS & FAMILY

Preventing Home Fires

By Anne E. Mead, Ed. D.

As the weather gets colder and families spend more time inside their homes, it is important to take precautions to ensure your home is safe.

Kitchens are the number one source of home fires. When cooking make sure your clothing is tight on you and it is not able to free-flow into a heat source. Never leave the kitchen when you are cooking. Have a fire suppression blanket and/or a fire extinguisher nearby in case of a fire. Keep anything that can catch fire — oven mitts, wooden utensils, food packaging, towels, or curtains — away from your stovetop. If you have a small (grease) cooking fire on the stovetop, smother the flames by sliding a lid over the pan and turning off the burner.

Leave the pan covered until it is completely cooled. For an oven fire, turn off the heat and keep the door closed. Just get out! When you leave, close the door behind you to help contain the fire. Remember to call 9-1-1.

"Keep matches and lighters out of the reach of children, up high, preferably in a locked cabinet."

Keep matches and lighters out of the reach of children, up high, preferably in a locked cabinet. Closely supervise children, making sure that they are kept away from other fire sources, including lit candles, cigarettes, bonfires, and stoves. It is natural for young children to be curious and ask questions about fire, play with fire trucks, or pretend to cook. Use these opportunities to teach them about fire safety. Explain that fire moves very quickly and can hurt as soon as it touches them.

Tell them that this is why matches and lighters are tools for adults only. Teach young children to never touch matches or lighters. They must go tell a grown-up when matches or lighters are found.

Check electrical cords to make sure they are not running across doorways or under carpets. Have a qualified electrician add more receptacle outlets so you don't have to use extension cords. Only use one heat-producing appliance (such as a coffee maker, toaster, space heater, etc.) plugged into a receptacle outlet at a time. Major appliances (refrigerators, dryers, washers, stoves, air conditioners, microwave ovens, etc.) should be plugged directly into a wall receptacle outlet. Extension cords and plug strips should not be used.

Frequent problems with blowing fuses or tripping circuit breakers may be a signal of an electrical problem. Call an electrician to have it checked.

Working smoke and fire detectors are necessary in every room of your home. Replace the batteries at least two times a year. Each season, ensure that they are working.

Design a family escape plan and a meeting place in your yard, in case you need to leave your home. Draw a map of your home that has at least 2 ways to exit from each room. Practice your plan a couple of times a year during the day and at night. If your alarm goes off, get out. Never go back into a building until it is cleared by the fire department.

For further information on keeping your home safe, visit your local fire department or fire marshal's office. Information for this article was taken from the National Fire Prevention Association https://www.nfpa.org Further articles are available in multiple languages.

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@danburyu.k12.ct.us.

PORTUGUÊS

Prevenção de Incêndios Domésticos

Com a chegada do frio e as famílias passando mais tempo dentro de casa, é importante tomar precauções para garantir a segurança do lar.

A cozinha é o principal local de origem dos incêndios domésticos. Ao cozinhar, use roupas ajustadas ao corpo para evitar que tecidos soltos entrem em contato com fontes de calor. Nunca saia da cozinha enquanto estiver preparando alimentos. Mantenha uma manta antichamas e/ou um extintor de incêndio por perto. Afaste do fogão tudo que possa pegar fogo, como luvas térmicas, utensílios de madeira, embalagens de alimentos, toalhas ou cortinas. Se ocorrer um pequeno incêndio causado por gordura no fogão, abafe as chamas deslizando uma tampa sobre a panela e desligue a boca do fogão. Mantenha a panela tampada até esfriar completamente. Se houver fogo no forno, desligue-o e mantenha a porta fechada. Saia imediatamente! Ao sair, feche a porta atrás de você para ajudar a conter o fogo. Lembre-se de ligar para o 911.

Mantenha fósforos e isqueiros fora do alcance das crianças, em locais altos, de preferência em armários trancados. Supervisione as crianças de perto, mantendo-as afastadas de outras fontes de fogo, como velas acesas, cigarros, fogueiras e fogões. É natural que crianças pequenas tenham curiosidade e façam perguntas sobre o fogo, brinquem com caminhões de bombeiros ou finjam cozinhar.

Aproveite essas oportunidades para ensiná-las sobre segurança contra incêndios. Explique que o fogo se espalha rapidamente e pode machucá-las assim que entra em contato com elas. Por isso, fósforos e isqueiros são instrumentos exclusivos dos adultos. Ensine as crianças pequenas a nunca tocar nesses objetos e a avisar um adulto caso os encontrem.

Verifique se os fios elétricos não passam por entradas de cômodos nem ficam sob tapetes. Peça a um eletricista qualificado que instale mais tomadas para evitar o uso de extensões. Ligue apenas um aparelho que produza calor, como cafeteira, torradeira ou aquecedor portátil, por vez em cada tomada. Eletrodomésticos de grande porte, como geladeiras, secadoras, máquinas de lavar, fogões, aparelhos de ar-condicionado e micro-ondas, devem ser ligados diretamente às tomadas da parede. Não use extensões nem réguas de tomadas. Fusíveis que queimam ou disjuntores que desarmam com frequência podem indicar um problema elétrico. Chame um eletricista para verificar.

Detectores de fumaça e incêndio em funcionamento são necessários em todos os cômodos da casa. Troque as pilhas pelo menos duas vezes por ano. A cada estação, verifique se estão funcionando.

Elabore um plano de evacuação familiar e defina um ponto de encontro no quintal, caso seja necessário sair de casa. Desenhe uma planta da residência com pelo menos duas rotas de saída de cada cômodo. Pratique o plano algumas vezes por ano, durante o dia e à noite. Se o alarme disparar, saia imediatamente. Nunca volte a entrar no imóvel até que o Corpo de Bombeiros autorize.

Para mais informações sobre segurança doméstica, procure o Corpo de Bombeiros local ou o órgão responsável pela prevenção de incêndios. As informações deste artigo foram extraídas da National Fire Protection Association (NFPA): www.nfpa.org. Outros artigos estão disponíveis em vários idiomas.

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@danburyu.k12.ct.us.

PAIS & FILHOS

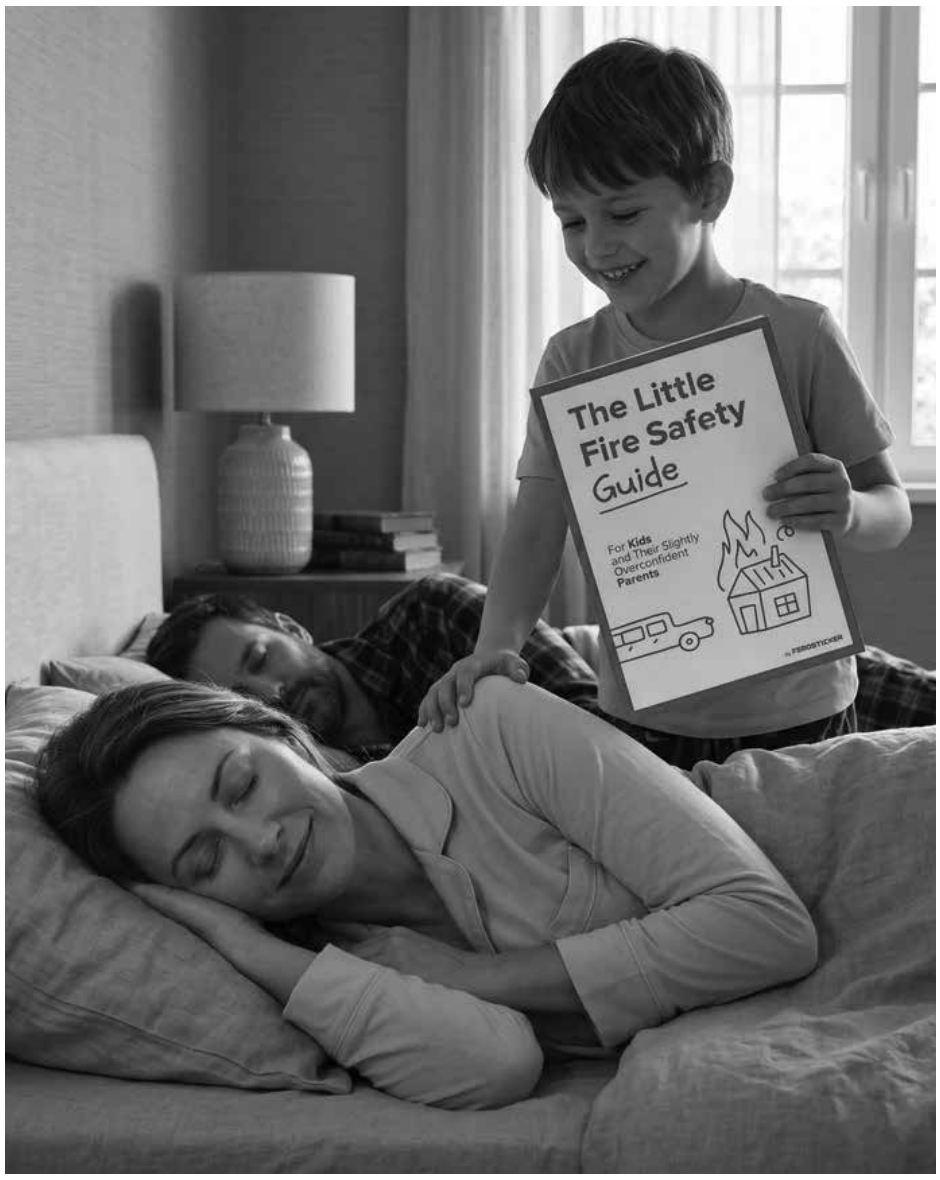
Prevención de Incendios en el Hogar

ESPAÑOL

Con la llegada del frío y las familias pasando más tiempo dentro de sus hogares, es importante tomar precauciones para garantizar la seguridad en casa.

La cocina es el principal lugar donde se originan los incendios domésticos. Al cocinar, use ropa ajustada al cuerpo para evitar que las prendas sueltas entren en contacto con fuentes de calor. Nunca salga de la cocina mientras prepara alimentos. Mantenga cerca una manta contra incendios y/o un extintor. Aleje de la estufa todo lo que pueda incendiarse, como guantes de cocina, utensilios de madera, empaques de alimentos, toallas o cortinas. Si ocurre un pequeño incendio causado por grasa en la estufa, sofoque las llamas deslizando una tapa sobre la sartén y apague la hornilla. Mantenga la sartén tapada hasta que se enfríe por completo. Si se produce un incendio en el horno, apáguelo y mantenga la puerta cerrada. ¡Salga inmediatamente! Al salir, cierre la puerta detrás de usted para ayudar a contener el fuego. Recuerde llamar al 911. Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños, en lugares altos, preferiblemente en un armario con llave. Supervise de cerca a los niños y manténgalos alejados de otras fuentes de fuego, como velas encendidas, cigarrillos, fogatas y estufas. Es natural que los niños pequeños sientan curiosidad, hagan preguntas sobre el fuego, jueguen con camiones de bomberos o finjan cocinar. Aproveche estas oportunidades para enseñarles sobre seguridad contra incendios. Explíqueles que el fuego se propaga rápidamente y puede causarles daño apenas los toca. Por eso, los fósforos y encendedores son herramientas exclusivas de los adultos. Enseñe a los niños pequeños a nunca tocarlos y a avisar a un adulto si los encuentran.

Revise que los cables eléctricos no atraviesen las entradas de las habitaciones ni pasen debajo de



las alfombras. Pida a un electricista calificado que instale más tomacorrientes para evitar el uso de extensiones. Conecte solo un aparato que produzca calor, como una cafetera, tostadora o calefactor portátil, a cada tomacorriente a la vez. Los electrodomésticos grandes, como refrigeradoras, secadoras, lavadoras, cocinas, aires acondicionados y hornos microondas, deben conectarse directamente a un tomacorriente de pared. No use extensiones ni regletas de tomacorrientes. Si los fusibles se queman o los interruptores automáticos se disparan con frecuencia, podría existir un problema eléctrico. Llame a un electricista para que lo revise.

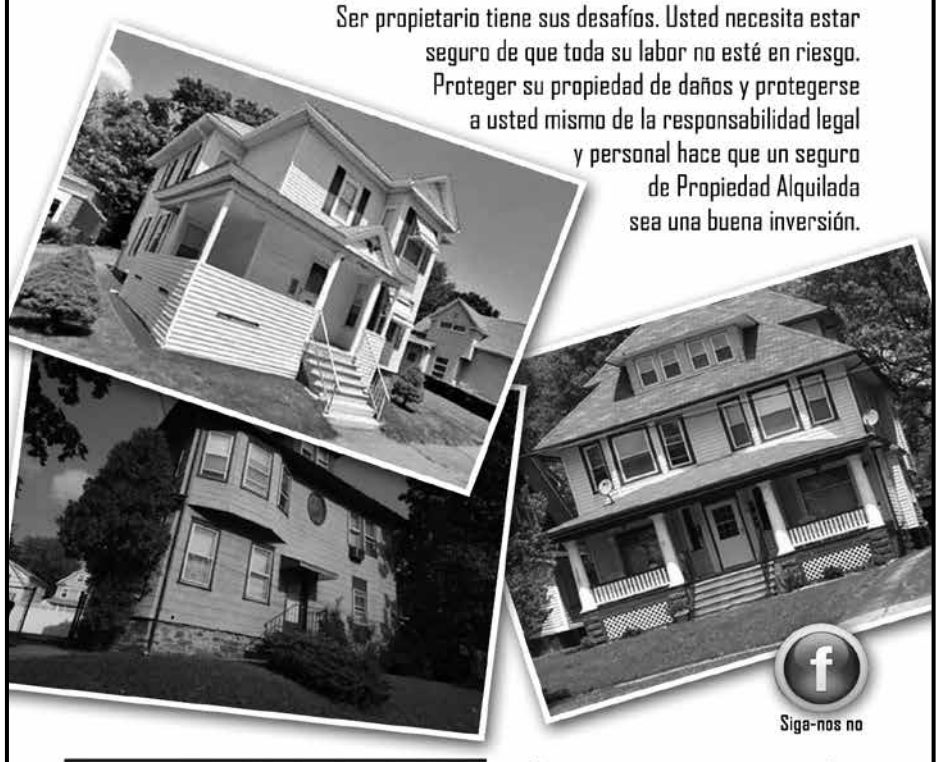
Es necesario contar con detectores de humo e incendios que funcionen en todas las habitaciones del hogar. Cambie las baterías al menos dos veces al año. Compruebe su funcionamiento en cada estación.

Prepare un plan de evacuación familiar y establezca un punto de encuentro en el patio por si necesitan salir de casa. Dibuje un plano de su vivienda con al menos dos rutas de salida de cada habitación. Practique el plan varias veces al año, tanto de día como de noche. Si suena la alarma, salga inmediatamente. Nunca vuelva a entrar al edificio hasta que el Departamento de Bomberos autorice el ingreso. Para más información sobre cómo mantener seguro su hogar, visite el departamento de bomberos de su localidad o la oficina del inspector de prevención de incendios. La información de este artículo se obtuvo de la National Fire Protection Association (NFPA): www.nfpa.org. Hay otros artículos disponibles en varios idiomas.

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

¿ESTÁ PROTEGIDA SU PROPIEDAD ALQUILADA?

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



Siga-nos no

HODGE INSURANCE Agency, Inc.

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

LLAME: (203) 792-2323

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

THE CENTER

Everyone Expecting a Baby Should Know This

By Cristina Cabral, CEE Community Impact Manager

Long before a baby is held in someone's arms, that child is often held in dreams.

For many couples, expecting a baby brings excitement, planning, and imagining life together as a family. It is a time when an expectant mother may feel more vulnerable and should feel loved and safe. But what happens when the person she hopes to share those dreams with is also the person she fears?

Pregnancy brings physical and emotional changes, new financial responsibilities, and a greater need for care. An abusive partner may use these circumstances to increase control, leaving an expectant mother feeling more vulnerable or dependent. She may worry about raising a child alone, losing financial support, or what might happen if she asks for help.

Abuse does not always leave bruises. It can involve insults, humiliation, threats, isolation from family and friends, sexual pressure, or control over money and transportation. A partner may prevent her from attending prenatal appointments or insist on answering questions for her during medical visits.

Physical violence can begin or increase during pregnancy. Being hit, pushed, kicked, or strangled can cause serious injuries and pregnancy complications, putting both the mother and her baby's lives in danger. Abuse can also continue after childbirth, when recovery and exhaustion while caring for a newborn may make seeking help more difficult.

Neither pregnancy nor the stress of becoming a parent excuses abuse. The responsibility belongs to the person causing harm. It is never the victim's fault. In Connecticut, a CCADV report found that approximately 1 in 20 deaths during pregnancy or within one year afterward was a homicide committed by an intimate partner.

Your safety is part of your prenatal care

Talking about abuse can be difficult, but you don't need to go through this alone. You and your baby deserve care and safety. When it is safe to do so, talk to your doctor or nurse about your safety concerns. They can assess your health, discuss available support, and help connect you with a domestic violence advocate. Seek prompt medical care after physical violence, even if there are no visible injuries. Strangulation also requires urgent medical attention, even without visible marks.



Small steps can help you plan for safety

You do not have to figure everything out alone. An advocate can help you create a safety plan that fits your circumstances, whether you are staying at home, preparing to leave, or have already left.

Identify someone you trust and agree on a code word for emergencies. Consider where you could go and how you would get there. Keep medications, important documents, keys, and emergency contacts accessible, as long as doing so will not increase your risk. Use a safer device to seek help if your partner monitors your phone.

Include childbirth and recovery in your plan. Discuss concerns about visitors and privacy with your healthcare team. If you are in immediate danger, call 911.

The Center for Empowerment and Education (CEE) offers free, confidential services for people experiencing domestic or sexual violence, including counseling, advocacy, safety planning, and emergency shelter. Call our 24/7 Domestic Violence Hotline at 203-731-5206 or Sexual Assault Hotline at 203-731-5204. For information, call 203-731-5200 or visit thecenterct.org. You are not alone. Your safety matters. Help is available.

PORTUGUÊS

O Que Toda Pessoa Que Espera um Bebê Deve Saber

Muito antes de um bebê ser acolhido nos braços, ele muitas vezes já está presente nos sonhos de alguém.

Para muitos casais, esperar um bebê traz entusiasmo, planos e sonhos de uma vida em família. É um período em que a futura mãe pode se sentir mais vulnerável e deve se sentir amada e segura. Mas o que acontece quando a pessoa com quem deseja compartilhar esses sonhos é também aquela de quem tem medo?

A gravidez traz mudanças físicas e emocionais, novas responsabilidades financeiras e maior necessidade de cuidados. Um parceiro abusivo pode aproveitar essas circunstâncias para aumentar seu controle, deixando a gestante mais vulnerável ou dependente. Ela pode temer criar o filho sozinha, perder o apoio financeiro ou as consequências de pedir ajuda. O abuso nem sempre deixa hematomas. Pode envolver insultos, humilhações, ameaças, isolamento da família e dos amigos, pressão sexual ou controle do dinheiro e do transporte. O parceiro pode impedi-la de comparecer às consultas pré-natais ou insistir em responder por ela durante os atendi-mentos médicos. A violência física pode começar ou aumentar durante a gravidez. Socos, empurrões, chutes ou estrangulamento podem causar ferimentos graves e complicações na gestação, colocando em risco a vida da mãe e do bebê. O abuso também pode continuar após o parto, quando a recuperação e o cansaço de cuidar de um recém-nascido dificultam a busca por ajuda.

Nem a gravidez nem o estresse de se tornar pai ou mãe justificam o abuso. A responsabilidade é de quem causa o dano. A culpa nunca é da vítima. Em Connecticut, um relatório da CCADV constatou que aproximadamente uma em cada 20 mortes durante a gravidez ou até um ano depois foi um homicídio cometido por um parceiro íntimo.

Sua Segurança Faz Parte do Pré-Natal

Falar sobre abuso pode ser difícil, mas você não precisa enfrentar isso sozinha. Você e seu bebê merecem cuidados e segurança. Quando for seguro, converse com seu médico ou enfermeiro sobre suas preocupações com a segurança. Eles podem avaliar sua saúde, explicar os recursos dis-poníveis e encaminhá-la a um profissional de apoio a vítimas de violência doméstica.

THE CENTER

Procure atendimento médico imediato após sofrer violência física, mesmo sem ferimentos visíveis. O estrangulamento também exige atendimento urgente, mesmo sem marcas aparentes.

Pequenas Medidas Ajudam a Planejar Sua Segurança

Você não precisa resolver tudo sozinha. Um profissional de apoio pode ajudá-la a elaborar um plano de segurança adequado à sua situação, seja para permanecer em casa, preparar sua saída ou caso já tenha saído. Escolha alguém de confiança e combinem uma palavra-código para emergências. Pense aonde po-deria ir e como chegaria lá. Mantenha medicamentos, documentos importantes, chaves e contatos de emergência acessíveis, desde que isso não aumente seu risco. Se seu parceiro monitora seu celular, use outro dispositivo mais seguro para buscar ajuda.

Inclua o parto e a recuperação no plano. Converse com sua equipe de saúde sobre preocupações com visitas e privacidade. Se estiver em perigo imediato, ligue para 911.

O The Center for Empowerment and Education (CEE) oferece serviços gratuitos e confidenciais a pessoas que sofrem violência doméstica ou sexual, incluindo aconselhamento, apoio especializado, planejamento de segurança e abrigo de emergência. Ligue para nossa linha de atendimento 24 horas para violência doméstica, pelo 203-731-5206, ou para a linha de atendimento a vítimas de violência sexual, pelo 203-731-5204.

ESPAÑOL

Lo Que Toda Persona Que Espera un Bebé Debe Saber

Mucho antes de que alguien sostenga a un bebé en sus brazos, ese niño muchas veces ya está presente en sus sueños. Para muchas parejas, esperar un bebé trae ilusión, planes y sueños de una vida en familia. Es una etapa en la que la futura madre puede sentirse más vulnerable y debe sentirse amada y segura. Pero ¿qué sucede cuando la persona con quien desea compartir esos sueños es también aquella a quien teme?

El embarazo trae cambios físicos y emocionales, nuevas responsabilidades económicas y mayor necesidad de cuidados. Una pareja abusiva puede aprovechar estas circunstancias para aumentar su control, dejando a la futura madre más vulnerable o dependiente. Puede temer criar a su hijo sola, perder el apoyo económico o las consecuencias de pedir ayuda.

El abuso no siempre deja moretones. Puede incluir insultos, humillaciones, amenazas, aislamiento de familiares y amigos, presión sexual o control del dinero y del transporte. La pareja puede impedirle asistir a sus controles prenatales o insistir en responder por ella durante las consultas médicas. La violencia física puede comenzar o aumentar durante el embarazo. Los golpes, empujones, patadas o el estrangulamiento pueden causar lesiones graves y complicaciones durante la gestación, poniendo en peligro la vida de la madre y del bebé. El abuso también puede continuar después del parto, cuando la recuperación y el agotamiento de cuidar a un recién nacido dificultan buscar ayuda. Ni el embarazo ni el estrés de convertirse en padre o madre justifican el abuso. La responsabilidad recae en quien causa el daño. Nunca es culpa de la víctima. En Connecticut, un informe de CCADV encontró que aproximadamente una de cada 20 muertes durante el embarazo o dentro del año posterior fue un homicidio cometido por la pareja íntima.

Su Seguridad Es Parte de Su Atención Prenatal

Hablar sobre el abuso puede ser difícil, pero no tiene que enfrentarlo sola. Usted y su bebé merecen atención y seguridad. Cuando sea seguro, hable con su médico o enfermera sobre sus preocupaciones por su seguridad. Pueden evaluar su salud, explicarle los recursos disponibles y conectarla con un profesional de apoyo a víctimas de violencia doméstica. Busque atención médica lo antes posible después de sufrir violencia física, incluso sin lesiones visibles. El estrangulamiento también requiere atención urgente, aunque no deje marcas.

Pequeñas Medidas Ayudan a Planificar Su Seguridad

No tiene que resolverlo todo sola. Un profesional de apoyo puede ayudarla a elaborar un plan de seguridad adaptado a su situación, ya sea que permanezca en casa, se prepare para irse o ya se haya marchado.

Elija a alguien de confianza y acuerden una palabra clave para emergencias. Piense adónde podría ir y cómo llegaría. Mantenga accesibles los medicamentos, documentos importantes, llaves y contactos de emergencia, siempre que no aumente su riesgo. Si su pareja vigila su teléfono, utilice otro dispositivo más seguro para buscar ayuda.

Incluya el parto y la recuperación en su plan. Hable con su equipo médico sobre sus preocupaciones por las visitas y la privacidad. Si está en peligro inmediato, llame al 911.

The Center for Empowerment and Education (CEE) ofrece servicios gratuitos y confidenciales a personas que sufren violencia doméstica o sexual, incluidos asesoramiento, apoyo especializado, planificación de seguridad y refugio de emergencia. Llame a nuestra línea de atención para violencia doméstica, disponible las 24 horas, al 203-731-5206, o a la línea de atención para víctimas de agresión sexual, al 203-731-5204. Para información, llame al 203-731-5200 o visite thecenterct.org. No está sola. Su seguridad importa. Hay ayuda disponible.



WELLBEING

When Immigration Assistance Deceives: How It Affects Mental Health

By Milton Capón Bermeo

Immigration-related deception can affect mental health from the moment a promise of help turns into uncertainty. Incorrectly completed forms, false information, or questionable services can cause anxiety, insomnia, and a profound sense of vulnerability, especially when someone fears they may have jeopardized their future or their family's safety.

The harm goes beyond financial loss. Receiving advice from unauthorized individuals can lead to documents being submitted without understanding their consequences, missed deadlines, or exposure of personal information. These situations affect trust, family stability, and a sense of security, even after the deception is discovered.

Recent evidence confirms that uncertainty surrounding immigration processes and policies can affect psychological well-being. A peer-reviewed study published in 2025, based on two samples of 490 and 306 first- and second-generation immigrants in the United States, found that immigration policy-related stress was associated with greater symptoms of anxiety and depression, while resilience served as a protective factor (Held et al., 2025). In Connecticut, a representative survey of 1,371 adults conducted in 2025 found that 31 percent worried that they or someone close to them might be detained, deported, or lose their immigration status (DataHaven, 2025). These findings help explain why uncertainty, delays, or errors in an immigration application process can sustain fear and undermine a sense of security.



Persistent fear can make it difficult to concentrate, understand documents, and make decisions. Guilt, in turn, can prevent someone from sharing what happened or seeking guidance, increasing isolation and prolonging emotional distress.

Regaining control begins by stopping the pressure. Taking a breath, avoiding decisions while someone is making threats or demanding money, and writing down what still needs to be confirmed can help break the problem into smaller steps and reduce the sense of chaos.

Social and professional support is essential. Talking with someone you trust helps organize the necessary steps. If someone experiences panic attacks, loss of sleep or appetite, a feeling of losing control, or fear of harming themselves, they should seek immediate help. In Connecticut, people can call 988 and select option 2 for support in Spanish.

Reestablishing daily routines also helps restore stability. Eating, resting, setting aside time to review documents, and completing one task at a time can reduce stress. Caring for emotional well-being improves the ability to understand information and recognize new warning signs of deception.

The person affected is not to blame for trusting a promise of help. Responsibility lies with the person who deceived them or concealed the risks. Recognizing the psychological harm makes it possible to address its consequences without accepting blame that does not belong to them.

Protecting mental health is part of recovery. Supporting someone going through this experience, listening without judgment, and helping them access trustworthy guidance can reduce isolation and restore clarity in decision-making. Regaining peace of mind means rebuilding the security, trust, and sense of belonging that the deception put at risk.

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

Quando a Ajuda Migratória Engana: Os Efeitos na Saúde Mental

O engano relacionado à imigração pode afetar a saúde mental desde o momento em que uma promessa de ajuda se transforma em incerteza. Formulários preenchidos incorretamente, informações falsas ou serviços duvidosos podem causar ansiedade, insônia e uma profunda sensação de desamparo, especialmente quando a pessoa teme ter comprometido seu futuro ou a segurança da família.

O prejuízo vai além da perda financeira. Receber orientação de pessoas não autorizadas pode levar à apresentação de documentos sem compreender suas consequências, ao descumprimento de prazos ou à exposição de dados pessoais. Essas situações afetam a confiança, a estabilidade familiar e a sensação de segurança, mesmo após a descoberta do engano.

Evidências recentes confirmam que a incerteza relacionada aos processos e às políticas migratórias pode afetar o bem-estar psicológico. Um estudo científico revisado por especialistas e publicado em 2025, com base em dois grupos de 490 e 306 imigrantes de primeira e segunda geração nos Estados Unidos, constatou que o estresse relacionado às políticas migratórias estava associado a níveis mais elevados de sintomas de ansiedade e depressão, enquanto a resiliência funcionava como fator de proteção (Held et al., 2025). Em Connecticut, uma pesquisa representativa com 1.371 adultos, realizada em 2025, revelou que 31% temiam que eles próprios ou alguém próximo fosse detido, deportado ou perdesse o status migratório (DataHaven, 2025). Esses resultados ajudam a explicar por que a incerteza, os atrasos ou os erros em um processo migratório po-

BEM-ESTAR

dem prolongar o medo e enfraquecer a sensação de segurança.

O medo persistente pode dificultar a concentração, a compreensão de documentos e a tomada de decisões. Por sua vez, a culpa pode impedir que a pessoa conte o que aconteceu ou procure orientação, aumentando o isolamento e prolongando o sofrimento emocional.

Recuperar o controle começa por interromper a pressão. Respirar, evitar decisões enquanto alguém faz ameaças ou exige dinheiro e anotar o que ainda precisa ser confirmado ajudam a organizar o problema em pequenas etapas e reduzir a sensação de caos.

O apoio social e profissional é fundamental. Conversar com alguém de confiança ajuda a organizar as medidas necessárias. Se houver ataques de pânico, perda de sono ou apetite, sensação de descontrole ou medo de causar danos a si mesmo, é preciso buscar atendimento imediato. Em Connecticut, é possível ligar para 988 e selecionar a opção 2 para receber apoio em espanhol.

Restabelecer hábitos cotidianos também ajuda a recuperar a estabilidade. Alimentar-se, descansar, reservar um momento para revisar documentos e concluir uma tarefa de cada vez ajudam a reduzir a tensão. Cuidar do bem-estar emocional favorece a compreensão das informações e permite identificar novos sinais de engano.

A pessoa afetada não tem culpa por ter confiado em uma promessa de ajuda. A responsabilidade é de quem enganou ou ocultou os riscos. Reconhecer o dano psicológico permite enfrentar suas consequências sem assumir uma culpa que não lhe pertence.

Proteger a saúde mental faz parte da recuperação. Apoiar quem passa por essa experiência, ouvir sem julgar e facilitar o acesso a orientações confiáveis pode reduzir o isolamento e devolver a clareza necessária para tomar decisões. Recuperar a tranquilidade significa reconstruir a segurança, a confiança e o sentimento de pertencimento que o engano colocou em risco.

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

Cuando la Ayuda Migratoria Engaña: Cómo Afecta la Salud Mental

El engaño migratorio puede afectar la salud mental desde el momento en que una promesa de ayuda se convierte en incertidumbre. Los formularios mal llenados, la información falsa o los servicios dudosos pueden provocar ansiedad, insomnio y una profunda sensación de desprotección, especialmente cuando la persona teme haber comprometido su futuro o la seguridad de su familia.

El daño va más allá de la pérdida económica. Recibir asesoría de personas sin autorización puede conducir a documentos presentados sin comprender sus consecuencias, incumplimiento de plazos o exposición de datos personales. Estas situaciones afectan la confianza, la estabilidad familiar y la percepción de seguridad, incluso después de descubrirse el engaño.

La evidencia reciente confirma que la incertidumbre vinculada con los procesos y las políticas migratorias puede afectar el bienestar psicológico. Un estudio revisado por pares publicado en 2025, basado en dos muestras de 490 y 306 inmigrantes de primera y segunda generación en Estados Unidos, encontró que el estrés relacionado con las políticas migratorias se asociaba con mayores síntomas de ansiedad y depresión, mientras que la resiliencia actuaba como factor protector (Held et al., 2025). En Connecticut, una encuesta representativa de 1,371 adultos realizada en 2025 halló que el 31 % se preocupaba por que ellos o alguien cercano fuera detenido, deportado o perdiera su estatus migratorio (DataHaven, 2025).

"El apoyo social y profesional es fundamental. Hablar con una persona de confianza ayuda a ordenar las acciones necesarias. Si hay ataques de pánico, pérdida de sueño o apetito, sensación de descontrol o temor a hacerse daño, se debe buscar atención inmediata. En Connecticut, se puede llamar al 988 y elegir la opción 2 para recibir apoyo en español."

Estos hallazgos ayudan a explicar por qué la incertidumbre, los retrasos o los errores en un trámite pueden sostener el miedo y deteriorar la sensación de seguridad.

El miedo persistente puede dificultar la concentración, la comprensión de documentos y la toma de decisiones. A su vez, la culpa puede impedir que la persona cuente lo ocurrido o solicite orientación, lo que aumenta el aislamiento y prolonga el malestar emocional.

Recuperar el control comienza por detener la presión. Respirar, evitar decisiones mientras alguien amenaza o exige dinero, y anotar lo que falta por confirmar permite organizar el problema en pasos pequeños y reducir la sensación de caos.

El apoyo social y profesional es fundamental. Hablar con una persona de confianza ayuda a ordenar las acciones necesarias. Si hay ataques de pánico, pérdida de sueño o apetito, sensación de descontrol o temor a hacerse daño, se debe buscar atención inmediata. En Connecticut, se puede llamar al 988 y elegir la opción 2 para recibir apoyo en español.

Restablecer hábitos cotidianos también contribuye a recuperar estabilidad. Comer, descansar, reservar un momento para revisar los documentos y completar una tarea a la vez ayuda a reducir la tensión. Cuidar el bienestar emocional favorece la comprensión de la información y permite reconocer nuevas señales de engaño.

La persona afectada no es culpable por haber confiado en una promesa de ayuda. La responsabilidad recae en quien engañó u ocultó los riesgos. Reconocer el daño psicológico permite afrontar sus consecuencias sin asumir una culpa que no le pertenece.

Proteger la salud mental forma parte de la recuperación. Acompañar a quien atraviesa esta experiencia, escuchar sin juzgar y facilitar el acceso a orientación confiable puede reducir el aislamiento y devolverle claridad para decidir. Recuperar la tranquilidad implica reconstruir la seguridad, la confianza y el sentido de pertenencia que el engaño puso en riesgo.

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,lame al (203)809-0603.



WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT

My Tummy Aches, Part 2

By Dr. Robert B. Golenbock

We have previously touched upon some common causes of acute and chronic abdominal pain, like constipation and lactose intolerance. There are, in fact, an enormous number of disorders in which pain in the area of the abdomen plays a role. Some of them can be quite difficult to diagnose without modern technology that includes using a tube to look inside, getting a biopsy, and sending tissue to a lab. Others may be revealed to an expert by a careful recounting of symptoms. Let's talk about three really important disorders. Identifying them properly will change your child's life.

The first is celiac disease. While many people think they have gluten intolerance, most of the time there is another explanation for pain after eating wheat products. But true celiac disease can be truly disabling. Gluten is a protein found naturally in certain grains such as wheat, barley, and rye. Unlucky individuals form antibodies when exposed to gluten, and the result is damage to the lining of the intestine. Pain, bloating, diarrhea, persistent fatigue are common. Difficulty maintaining clear thought may ensue, and other issues like joint pain, anemia, rashes, and inability to digest food may confuse the issue. Children with celiac disease have trouble growing or gaining weight. Definitive diagnosis requires a biopsy of the intestine, and treatment requires life-long dietary restriction. Because children often don't have the capacity to understand that even a few crumbs can trigger an attack, celiac disease can be very difficult to prevent without help from family, teachers, and friends. The disease may start at any time.

A second chronic but intermittent disorder is irritable bowel syndrome, caused by the body's abnormal response to a normal diet. Cramps are common, and some patients have either diarrhea or constipation. Because there is no real test for irritable bowel syndrome, the diagnosis may take a long time. Treatment may include medications that reduce the nervous system response of the intestine. Medicines that are also used for anxiety or depression may be very effective as well. Often a change in diet, such as reducing fiber intake, is recommended, but there is no magic treatment.

The third disorder is really a collection of serious problems called inflammatory bowel disease. The cause is not understood, but we see damage to the intestine erupt, beginning as soon as early adolescence. Without treatment, symptoms persist. Diarrhea, usually with blood and mucus, is debilitating. Weight loss, fatigue, and growth problems are the consequences. Treatment requires very powerful medications. Fortunately, tremendous strides in the treatment of inflammatory bowel disease have made a real difference in treatment.



Please be attentive if your child keeps complaining of tummy aches. Most of the time, it's a simple matter, but your pediatrician can almost always help you relieve the pain.

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

Minha Barriga Dói — Parte 2

Já abordamos algumas causas comuns de dor abdominal aguda e crônica, como prisão de ventre e intolerância à lactose. Na verdade, existe um número enorme de doenças em que a dor abdominal é um dos sintomas. Algumas podem ser bastante difíceis de diagnosticar sem tecnologias modernas, que incluem a introdução de um tubo para examinar o interior do organismo, a realização de uma biópsia e o envio de tecido para análise laboratorial. Outras podem ser identificadas por um especialista a partir de um relato detalhado dos sintomas. Vamos falar sobre três doenças muito importantes. Identificá-las corretamente pode mudar a vida do seu filho.

A primeira é a doença celíaca. Embora muitas pessoas acreditem ter intolerância ao glúten, na maioria das vezes há outra explicação para a dor após consumir produtos à base de trigo. Mas a verdadeira doença celíaca pode ser extremamente incapacitante. O glúten é uma proteína encontrada naturalmente em certos cereais, como trigo, cevada e centeio. Algumas pessoas têm a infelicidade de produzir anticorpos quando expostas ao glúten, causando danos ao revestimento do intestino. Dor, inchaço abdominal, diarreia e fadiga persistente são comuns. Também podem surgir dificuldades para pensar com clareza, além de outros problemas, como dores nas articulações, anemia, erupções cutâneas e incapacidade de digerir alimentos, que podem dificultar o diagnóstico. Crianças com doença celíaca têm dificuldade para crescer ou ganhar peso. O diagnóstico definitivo exige uma biópsia intestinal, e o tratamento requer restrições alimentares por toda a vida. Como as crianças muitas vezes não conseguem compreender que até algumas migalhas podem desencadear uma crise, prevenir essas crises pode ser muito difícil sem a ajuda da família, dos professores e dos amigos. A doença pode surgir em qualquer fase da vida.

A segunda é a síndrome do intestino irritável, uma condição crônica, mas intermitente, causada por uma resposta anormal do organismo a uma alimentação normal. Cólicas são comuns, e alguns pacientes apresentam diarreia ou prisão de ventre. Como não existe um exa-

O QUE VOCÊ DEVE SABER

me específico para a síndrome do intestino irritável, o diagnóstico pode demorar bastante.

O tratamento pode incluir medicamentos que reduzem a resposta do sistema nervoso intestinal. Medicamentos também usados para ansiedade ou depressão podem ser muito eficazes. Muitas vezes, recomenda-se mudar a alimentação, por exemplo, reduzindo o consumo de fibras, mas não existe tratamento milagroso.

A terceira condição é, na verdade, um conjunto de problemas graves chamado doença inflamatória intestinal.

Sua causa não é conhecida, mas observamos danos ao intestino que podem começar a surgir já no início da adolescência. Sem tratamento, os sintomas persistem. A diarreia, geralmente acompanhada de sangue e muco, é debilitante. As consequências incluem perda de peso, fadiga e problemas de crescimento. O tratamento exige medicamentos muito potentes.

Felizmente, os enormes avanços no tratamento da doença inflamatória intestinal fizeram uma diferença significativa.

Fique atento se seu filho reclamar constantemente de dor de barriga. Na maioria das vezes, trata-se de algo simples, mas o pediatra quase sempre pode ajudar a aliviar a dor.

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

ESPAÑOL

Me Duele la Barriga — Parte 2

Anteriormente abordamos algunas causas comunes del dolor abdominal agudo y crónico, como el estreñimiento y la intolerancia a la lactosa. En realidad, existe una enorme cantidad de enfermedades en las que el dolor abdominal es uno de los síntomas. Algunas pueden ser bastante difíciles de diagnosticar sin tecnologías modernas, que incluyen la introducción de un tubo para examinar el interior del organismo, la realización de una biopsia y el envío de tejido para análisis de laboratorio. Otras pueden ser identificadas por un especialista mediante una descripción detallada de los síntomas. Hablemos de tres enfermedades muy importantes. Identificarlas correctamente puede cambiar la vida de su hijo.

La primera es la enfermedad celíaca. Aunque muchas personas creen tener intolerancia al gluten, la mayoría de las veces existe otra explicación para el dolor después de consumir productos de trigo. Sin embargo, la verdadera enfermedad celíaca puede ser extremadamente incapacitante. El gluten es una proteína presente de forma natural en ciertos cereales, como el trigo, la cebada y el centeno. Algunas personas tienen la mala suerte de producir anticuerpos al exponerse al gluten, lo que daña el revestimiento del intestino.

El dolor, la hinchazón abdominal, la diarrea y la fatiga persistente son comunes. También pueden surgir dificultades para pensar con claridad y otros problemas, como dolor en las articulaciones, anemia, erupciones cutáneas e incapacidad para digerir los alimentos, que pueden complicar el diagnóstico. Los niños con enfermedad celíaca tienen dificultades para crecer o aumentar de peso. El diagnóstico definitivo requiere una biopsia intestinal y el tratamiento exige restricciones alimentarias de por vida. Como los niños muchas veces no comprenden que incluso unas pocas migajas pueden desencadenar una crisis, prevenir estos episodios puede ser muy difícil sin la ayuda de familiares, maestros y amigos. La enfermedad puede aparecer en cualquier momento de la vida.

La segunda es el síndrome del intestino irritable, una afección crónica pero intermitente, causada por una respuesta anormal del organismo a una alimentación normal. Los cólicos son comunes y algunos pacientes presentan diarrea o estreñimiento.

Como no existe una prueba específica para el síndrome del intestino irritable, el diagnóstico puede tardar mucho tiempo. El tratamiento puede incluir medicamentos que reducen la respuesta del sistema nervioso intestinal. Los medicamentos utilizados también para la ansiedad o la depresión pueden ser muy eficaces. A menudo se recomienda cambiar la alimentación, por ejemplo, reducir el consumo de fibra, pero no existe un tratamiento milagroso.

La tercera afección es, en realidad, un conjunto de problemas graves conocido como enfermedad inflamatoria intestinal. Se desconoce su causa, pero observamos daños en el intestino que pueden comenzar a manifestarse desde el inicio de la adolescencia.

Sin tratamiento, los síntomas persisten. La diarrea, generalmente acompañada de sangre y mucosidad, es debilitante. Las consecuencias incluyen pérdida de peso, fatiga y problemas de crecimiento. El tratamiento requiere medicamentos muy potentes. Afortunadamente, los enormes avances en el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal han marcado una diferencia significativa. Preste atención si su hijo se queja constantemente de dolor de barriga. La mayoría de las veces se trata de algo sencillo, pero su pediatra casi siempre puede ayudar a aliviar el dolor.

Robert B. Golenbock, MD, está actualmente jubilado. Atendió a niños en el área de Danbury durante 43 años, incluso en el Center for Pediatric Medicine. El CPM está ubicado en 107 Newtown Rd., #1D, Danbury, CT 06810. Para más información, llame al (203) 790-0822 o visite centerforpediatricmedct.com.



CONNECTICUT
Social Services

Mantenha Sua Cobertura HUSKY D

HUSKY D

Informe-se sobre as novas regras de trabalho do Medicaid que virá em 2027.

As novas regras do Medicaid requerem que alguns membros do HUSKY D demonstrem se estão:

- Trabalhando
- Realizando trabalho voluntário
- Estudando por meio período ou mais

A combinação dessas atividades também pode ser usada para atender aos requisitos.

ESCANEIE AQUI

Verifique se essas novas regras se aplicam a você e como você pode obter assistência para manter seu plano de saúde.

medicaidmattersct.org

FOLLOW US

@Tribunact

@Tribunanews.ct

IN PRINT OR ONLINE

WWW.TRIBUNACT.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 defendendo 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