

LATINOS EN CONNECTICUT

TEMAS DE:
COMUNIDAD
SALUD
MODA
FITNESS
DEPORTE
SALUD MENTAL
RECETA DE
TEMPORADA
FAMILIA

EN PORTADA:
STEPHANIE THOMAS

VERANO 2025

Stephanie Thomas

Secretaria del Estado de Connecticut

Stephanie Thomas es Secretaria del Estado de Connecticut desde el 4 de enero de 2023. Es la primera persona negra en ostentar el cargo.

Su camino a la secretaría del Estado no fue fácil. Nacida en Nueva Jersey en una familia humilde, Thomas recuerda días en que tuvo que hacer los deberes del colegio a la luz de las velas, ya que les habían cortado la electricidad. Cuando empezó a trabajar, a los catorce años, su sueldo siempre fue para ayudar en casa.

La secretaria, sin embargo, también habla de su buena fortuna. Sus padres le inculcaron el valor de una buena educación y la necesidad de superarse en la escuela. También recuerda su suerte de poder acceder a un excelente colegio público, con maestros que la animaban a ir siempre más allá. A pesar de su timidez y su tartamudeo hasta bien entrada la veintena, gracias a su apoyo y su propio esfuerzo consiguió entrar en la New York University con una beca parcial. Siguió hasta obtener una maestría en New School University sobre gestión de organizaciones sin ánimo de lucro, trabajando mientras estudiaba.





Durante sus estudios de posgrado, entró como becaria en una consultoría especializada en la recaudación de fondos para organizaciones no gubernamentales. Fue ascendiendo hasta llegar a la presidencia de la empresa, fundando después su propio negocio en 2013.

En 2017, Thomas empezó a seguir lo que sucedía en el gobierno y cómo sus legisladores votaban. Su desacuerdo con su representante estatal le hicieron darse cuenta de que, si quería una alternativa mejor, quizás esa alternativa era ella. Perdió en sus primeras elecciones en 2018, pero en 2020 fue escogida representante del 143.º distrito (Norwalk, Wilton, Westport) en la Asamblea General de Connecticut.

Tras dos años como legisladora, Thomas se dio cuenta de que Connecticut necesitaba líderes que se preocuparan de hablar sobre compromiso cívico y hacer que los ciudadanos se implicaran más en gobierno e instituciones. En

2022 se presentó a Secretaria del Estado con un programa centrado en promover la participación cívica y mejorar los servicios a empresas.

La Secretaría del Estado en Connecticut actúa como registro mercantil, recopilando la información sobre empresas y organizaciones sin ánimo de lucro del estado. Siendo alguien que ha dirigido su propia pequeña empresa, Thomas ha trabajado para hacer estos trámites sencillos y eficientes.

La otra gran área de trabajo para la secretaria es supervisar la administración de las elecciones. Thomas ha tenido un papel central en la implementación de las reformas más importantes en el sistema electoral en décadas, incluyendo una inversión de \$20 millones en nuevas máquinas para tabular votos, la implementación de la Ley John R. Lewis de derecho al voto, el voto anticipado, y múltiples iniciativas para promover el civismo en jóvenes y adultos.



Las elecciones de 2024 fueron las primeras en las que Connecticut ofreció la posibilidad de voto anticipado, permitiendo que cualquier votante pudiera ir a votar en las dos semanas anteriores a los comicios. Más del 40 % del electorado acudió así a las urnas en las elecciones presidenciales.

La Ley John R. Lewis sobre el derecho al voto expande las protecciones y garantías a nuestra comunidad. La ley requiere que se traduzcan documentos y materiales relacionados con las elecciones en más municipios, y autoriza a la Secretaria del Estado a llevar a los tribunales cualquier intento de poner obstáculos o limitar el acceso a las urnas de la comunidad latina u otras minorías protegidas.

Una de las más firmes convicciones de la Secretaria del Estado es que el compromiso cívico debe ir más allá del voto. Las leyes no son redactadas el día de las elecciones; solo escogemos quiénes nos van a representar durante los próximos dos o cuatro años. No es hasta después, cuando los legisladores recogen sus actas y alcaldes, gobernadores y presidentes juran y toman posesión de sus cargos, cuando empieza de verdad el debate.

La secretaria siempre anima a la ciudadanía a seguir y participar activamente en los debates legislativos después de las elecciones. Eso implica informarse y aprender sobre las medidas presentadas, entender cómo son aprobadas y añadir nuestra voz en las discusiones llamando a sus representantes, organizando eventos y participando en el proceso de toma de decisiones. Para Thomas, la democracia solo funciona si los gobernados son una parte activa de cualquier debate o discusión. El gobierno de todos, para



ser efectivo, necesita de la participación de todos.

Este compromiso empieza además bien cerca, en nuestra propia comunidad. El civismo empieza en nuestra calle, en nuestro barrio, en quienes tenemos cerca, y va más allá de la política. Ser voluntario en una organización local, organizar un club de debate en la biblioteca, recoger firmas para pedir al ayuntamiento que ponga una señal de stop en un cruce peligroso, ayudar a recaudar fondos para una excursión escolar, o cualquier otro acto que ayude a mejorar nuestra comunidad refuerza nuestros valores cívicos y democráticos.

Es por este motivo que Thomas ha hecho la educación cívica su gran prioridad durante su mandato, lanzando múltiples iniciativas para animarnos a participar en nuestras comunidades e instituciones. La web “Power of Civics” incluye información para todas las edades sobre el funcionamiento del gobierno local, estatal y federal. La página “Civics 101” ofrece información fiable y contrastada sobre las preguntas más habituales que recibe la secretaría. Las Civically Engaged Organizations (CEO, organizaciones con implicación cívica) son empresas y organizaciones sin ánimo de lucro que colaboran con la Secretaría del Estado para compartir guías e información cívica con sus empleados, sus miembros y su comunidad. Otras iniciativas, como NextGEN y VOICE CT, buscan conectar y educar a estudiantes.

“Es hora de movilizarnos, de participar, de alzar la voz y hacernos escuchar,” dice la secretaria Thomas. “La comunidad latina —y todas las comunidades— merece tener voz y voto en las decisiones que afectan nuestras vidas. Solo con nuestro compromiso cívico, con nuestra implicación decidida en nuestro barrio, nuestra ciudad, en nuestro estado, podemos hacer que nuestra democracia funcione para todos.”

EDUCACIÓN Sexual

Cómo **prevenir** enfermedades de **transmisión sexual**

Para prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS), es fundamental adoptar prácticas sexuales seguras y, en algunos casos, vacunarse.

El uso de condones (de látex o poliuretano) es esencial para todas las relaciones sexuales, y se recomienda limitar el número de parejas sexuales. Además, la vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH) y la hepatitis B puede ayudar a prevenir algunas ETS.

1. Uso de condones

Son la barrera más efectiva para prevenir la transmisión de ETS. Deben usarse correctamente desde el inicio hasta el final de la relación sexual.

2. Limitar el número de parejas sexuales

3. Vacunación

Contra VPH y hepatitis B.

4. Abstinencia

Es la forma más segura de evitar las ETS.

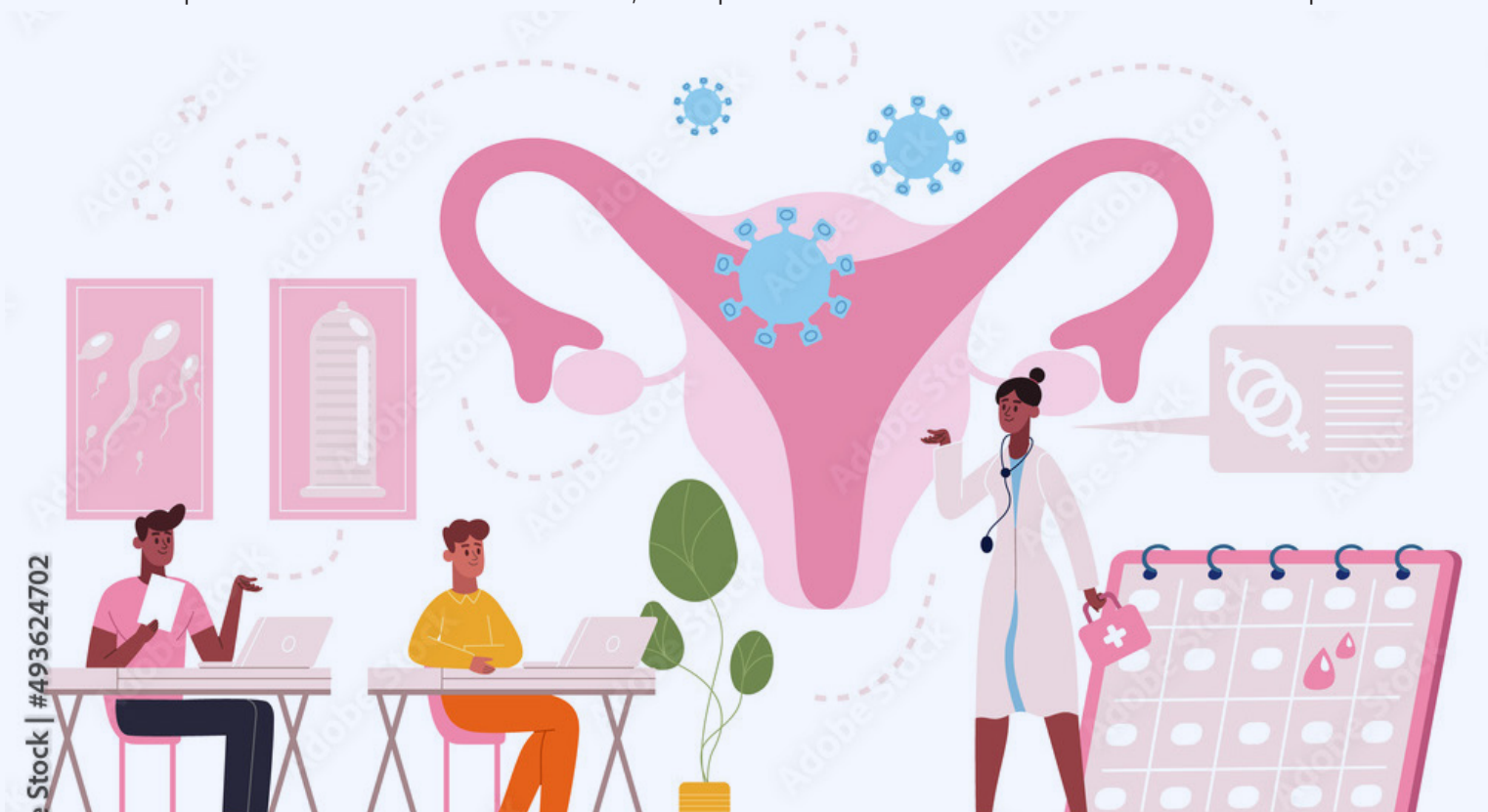
5. Conocer el historial de la pareja

6. No compartir elementos personales

7. Educación sexual

8. Buscar atención médica

Si experimenta síntomas de una ETS, es importante buscar atención médica lo antes posible.





American Heart Association®

Healthy for Good™



Mejorar y mantener la salud cardiovascular, o CVH (por sus siglas en inglés), puede ayudarlo a disfrutar de una vida más larga y saludable. Una mejor CVH también se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.

Life's Essential 8 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.

✓ MEJORE SU ALIMENTACIÓN

Busque un patrón de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y cocinar con aceites no tropicales, como el de oliva y el de canola.

✓ CONTROLE SU PESO

Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. El índice de masa corporal (IMC), un valor numérico de su peso en relación con su altura, es un indicador útil. El IMC óptimo para la mayoría de los adultos varía entre 18,5 y menos de 25. Puede calcularlo en línea o consultar con un profesional de la salud.

✓ SEA MÁS ACTIVO

Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa. Caminar es bueno para niveles de actividad moderada. Los niños deben realizar 60 minutos todos los días, incluidos juegos y actividades estructuradas.

✓ CONTROLE EL COLESTEROL

Los niveles altos de colesterol no transportado por las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o "malo", pueden provocar enfermedades cardíacas. Su profesional de la salud puede considerar el colesterol no HDL como el número preferido que monitorear, en lugar del colesterol total, ya que se puede medir sin ayuno de antemano y se calcula de manera confiable en todas las personas.

✓ DEJE EL TABACO

El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y vapeo, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU., incluye aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas. Además, aproximadamente un tercio de los niños de los EE. UU. entre los 3 y los 11 años se encuentran expuestos al humo y vapor indirectos.

✓ CONTROLE LA GLUCEMIA

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o glucemia) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles altos de glucemia pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Como parte de las pruebas, el monitoreo de la hemoglobina A1c puede reflejar mejor el control a largo plazo en personas con diabetes o prediabetes.

✓ DUERMA LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.

✓ CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mantener la presión arterial dentro de márgenes aceptables puede mantenerlo saludable durante más tiempo. Los niveles inferiores a 120/80 mm Hg son los ideales. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130-139 mm Hg (el número más alto en la lectura) o una presión diastólica de 80-89 mm Hg (el número inferior).

Obtenga más información en heart.org/lifes8



Un hogar con agua limpia Es un hogar saludable



Transforma
el agua de
tu hogar

4 EN 1

FILTRO
SUAVIZADOR DE AGUA
ACONDICIONADOR
PURIFICADOR



Nosotros podemos ayudarte



El ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la función pulmonar

Por la Dra. Lenny Mejía



El ejercicio de intensidad moderada y vigorosa fortalece el músculo cardíaco, mejorando su capacidad para bombear sangre a los pulmones y a todo el cuerpo.

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

Ayuda a controlar el peso y los factores de riesgo.

Aporta energía y mejora la calidad de vida.

El fitness es una herramienta fundamental para la salud del corazón.

Ejercicios aeróbicos:

- Caminar a paso ligero
 - Correr o trotar
 - Nadar
- Montar bicicleta
 - Bailar

Otros ejercicios como:

Yoga: mejora la resiliencia emocional, reduce el estrés y favorece la salud cardiovascular.



MODA

Moda



Tendencias de Moda para la Temporada de Verano

El calor sube y el estilo también. Esta temporada es perfecta para jugar con colores vibrantes, tejidos frescos y siluetas relajadas. La comodidad se convierte en el nuevo lujo, y la autenticidad es la mejor prenda que puedes llevar.

Colores protagonistas:

Fucsia, mandarina, turquesa y blanco crudo dominan la paleta. Los tonos vivos elevan cualquier look y combinan perfectamente con piel bronceada.

Tip extra:

Combina estampados tropicales con básicos neutros para un look balanceado y moderno. Y no olvides usar protección solar como parte de tu rutina de estilo: una piel bien cuidada es el mejor accesorio del verano.



MODA

moda

La Resiliencia: El Poder de Adaptarse y Superar

Por el Dr. Ramón Vega de Jesús, Ph.D., LPC, NCC

Saludos de parte del Dr. Ramón Vega de Jesús, Ph.D., LPC, NCC. Soy consejero en psicología con más de 20 años de experiencia como consejero, entrenador de consejeros y con más de años de experiencia como profesor. Les traigo esta columna mensual basada en preguntas que mis lectores, clientes, familiares y amigos me hacen a diario. Espero que lo disfruten y aprendan mucho.

La resiliencia es clave para la comunidad latina, especialmente cuando enfrentamos desafíos y trabajamos por un futuro mejor.

Según expertas en salud mental como la Dra. Lillian Comas-Díaz, Ph.D., la resiliencia es el proceso de adaptación frente a la adversidad, el trauma o situaciones de estrés intenso, como problemas familiares, de salud o financieros. Es la capacidad de recuperarse, de encontrar fortaleza en medio de la dificultad y de seguir adelante, como si fuéramos un resorte que, a pesar de la presión, vuelve a su forma original.

Lo más importante es comprender que la resiliencia no es un rasgo reservado para unos pocos, sino una habilidad que cualquier persona puede desarrollar. La his-

toria de nuestra comunidad latina está llena de ejemplos de resiliencia—desde inmigrantes que han reconstruido sus vidas en un país nuevo hasta familias que han enfrentado desafíos económicos y han salido adelante con esfuerzo y determinación.

Factores clave para desarrollar resiliencia

Diversos estudios han demostrado que las relaciones de apoyo, tanto dentro como fuera de la familia, son esenciales para fortalecer la resiliencia. El amor, la confianza y el estímulo de las personas cercanas nos ayudan a encontrar equilibrio y superar las adversidades. Además de las conexiones sociales, otros factores que potencian la resiliencia incluyen:

La capacidad de establecer metas claras y trabajar hacia ellas.

Una visión positiva de uno mismo y confianza en las propias habilidades.

Destrezas en comunicación y resolución de problemas.

El manejo adecuado de emociones y sentimientos intensos.

Estos aspectos no son innatos; pueden cultivarse con esfuerzo y práctica, fortaleciendo nuestra respuesta ante la adversidad.

Diez estrategias para construir resiliencia

Fortalece tus relaciones – Rodéate de personas que te apoyen y te inspiren. Participar en la comunidad y ayudar a otros también fortalece tu bienestar.

No veas la crisis como un obstáculo insuperable – Aprende a reinterpretar los desafíos como oportunidades de crecimiento.

Acepta el cambio como parte de la vida – Reconocer que algunas metas pueden modificarse te permitirá adaptarte mejor.

Avanza hacia tus objetivos – Establece metas pequeñas y alcanza logros diarios que te acerquen a tu propósito.

Toma acción – Frente a la adversidad, actúa con decisión en lugar de ignorar los problemas.

Descúbrete a ti mismo – Las dificultades pueden ser oportunidades para fortalecer tu carácter y aprender más sobre ti.

Refuerza una visión positiva de ti mismo – Confía en tu capacidad para superar retos y valora tus fortalezas.

Mantén perspectiva – No permitas que una dificultad defina tu vida; observa el panorama completo.

Cultiva la esperanza – Mantener una actitud optimista te ayudará a

avanzar incluso en tiempos difíciles.

Cuida de ti mismo – Practica el autocuidado a través del ejercicio, la alimentación, el descanso y actividades que te relajen.

Construyendo resiliencia en nuestra comunidad

La resiliencia no es solo un camino individual; también es un esfuerzo colectivo. Nuestra comunidad latina en Connecticut ha demostrado una capacidad increíble para superar obstáculos y construir un futuro mejor. A través del apoyo mutuo, el fortalecimiento de nuestras redes y el compromiso con nuestra identidad y valores, seguimos adelante con fuerza.

Es momento de reconocer nuestra capacidad de adaptación y crecimiento. La resiliencia es una herramienta poderosa que nos permite no solo resistir, sino también prosperar.

La resiliencia no es una cualidad fija, sino una habilidad que puede aprenderse y fortalecerse con el tiempo. También implica identificar y transformar patrones de pensamiento autoderrotistas en una mentalidad que favorezca el crecimiento y la superación.



La Resiliencia: Aprendiendo a Superar y Crecer

La resiliencia no es un rasgo con el que se nace, sino una capacidad que se puede desarrollar a lo largo de la vida. A través de experiencias, reflexiones y estrategias intencionales, cualquier persona puede fortalecer su capacidad para enfrentar la adversidad y transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento.

Uno de los mayores obstáculos para desarrollar resiliencia son los patrones de pensamiento autoderrotistas. Creencias como “no soy capaz”, “esto siempre me sale mal” o “no tengo el control sobre mi vida” pueden impedirnos avanzar. Sin embargo, estos pensamientos no son verdades absolutas, sino hábitos mentales que pueden modificarse con el tiempo.
Cómo reemplazar patrones autoderrotistas con resiliencia saludable

Reconoce tus pensamientos negativos – Identifica cuándo estás cayendo en ideas que te limitan. Escríbelas y cuestionálas: ¿son realmente ciertas? Recuerda que: Tienes que nombrarlo para poder cambiarlo

Reformula tu perspectiva – Cambia la narrativa interna. En lugar de pensar “soy un fracaso”, reformula la idea: “Estoy aprendiendo y cada desafío me hace más fuerte”.

Cambia tu lenguaje interno – Utiliza palabras que empoderen. Decir “estoy buscando soluciones” es más útil que “no puedo hacer nada al respecto”.

Cultiva hábitos de acción – La resiliencia se fortalece a través de pequeñas victorias. Establece metas alcanzables, escríbelas en papel y lápiz y celebra cada progreso.

Rodéate de apoyo positivo – Las relaciones saludables pueden ayudar a reforzar la resiliencia. Busca personas que te inspiren y te animen a seguir adelante. La consejería es una excelente forma de comenzar a establecer nuevos comportamientos.

Desarrollar resiliencia es un proceso continuo, pero es posible con intención y práctica. Al modificar nuestros pensamientos y acciones, podemos transformar la adversidad en una oportunidad para crecer con fortaleza y confianza.

Si necesitas orientación sobre el desarrollo de Resiliencia o algún otro tema de salud mental y comportamiento o conoces a alguien que requiere apoyo, el Dr. Ramón Vega de Jesús, Ph.D, LPC, NCC en Heart Centered Counseling Services, LLC estamos aceptando nuevos clientes. Teléfono: (860) 920-2193 Servicio en inglés y en español. Les esperamos.

¡Del corazón! Hasta la próxima.



**Heart Centered
Counseling
Services, LLC**

Services in Spanish & English

***Behavioral Health, Substance
Abuse, Trauma-Informed Practice
Individual, Couples, Family, & Group***

Ramón Vega de Jesús, Ph.D., LPC, NCC

44 Dale Road, Suite 303, Avon, CT 06001

Tel: (860) 920-2193

Fax: (860) 606-6787

E-mail: dr.rvegadejesus@gmail.com

HORÓSCOPO

Las estrellas traen consigo nuevas energías y oportunidades que influyen en cada signo de manera especial. Este periodo es ideal para reflexionar, tomar decisiones importantes y sincronizar con lo que realmente deseas. Escucha lo que el universo tiene para ti y prepárate para aprovechar al máximo lo que viene.

(21 de marzo - 19 de abril)

Aries

Este es un momento para enfocarte en tus metas personales. La energía está de tu lado, pero evita tomar decisiones impulsivas. Escucha a tu intuición antes de actuar.

(20 de abril - 20 de mayo)

Taurus

Se abren oportunidades en lo profesional. Mantén la calma y confía en tu experiencia. En lo sentimental, es un buen momento para fortalecer la confianza en tu relación.

(21 de mayo - 20 de junio)

Géminis

Las conversaciones importantes fluirán con facilidad. Exprésate con claridad y verás cómo se resuelven temas pendientes. Nuevas amistades podrían traerte inspiración.

(21 de junio - 22 de julio)

Cáncer

Tu mundo interior está más activo que nunca. Escucha tus emociones y date tiempo para ti. Puede que sientas la necesidad de hacer cambios en casa o en tu rutina diaria.

(23 de julio - 22 de agosto)

Leo

Tu creatividad está en alza. Aprovechala para iniciar proyectos o destacar en el trabajo. Mantén los pies en la tierra al tomar decisiones financieras.

(23 de agosto - 22 de septiembre)

Virgo

La organización será clave para evitar el estrés. Toma el control de tus responsabilidades, pero no olvides delegar. Un reencuentro podría sorprenderte.

(23 de septiembre - 22 de octubre)

Libra

Las relaciones personales tomarán protagonismo. Buen momento para resolver malentendidos y establecer nuevas alianzas. Cuida tu equilibrio emocional.

(23 de octubre - 21 de noviembre)

Escorpio

Es tiempo de renovación. Cierra ciclos que ya no aportan y abre espacio a nuevas experiencias. No temas dejar atrás lo que ya cumplió su propósito.

(22 de noviembre - 21 de diciembre)

Sagitario

Si tienes deseos de expandir tu mente y vivir nuevas aventuras. Aprende algo nuevo o planea un cambio de escenario. Las oportunidades llegan cuando te atreves.

(22 de diciembre - 19 de enero)

Capricornio

Este mes te invita a reflexionar sobre tus metas a largo plazo. Avanza con paso firme, pero permite cierta flexibilidad en el camino. Confía en tu criterio.

(20 de enero - 18 de febrero)

Acuario

Tus ideas pueden marcar la diferencia. Participa, colabora y comparte tu visión. Alguien inesperado podría inspirarte profundamente.

(19 de febrero - 20 de marzo)

Piscis

El enfoque estará en tu bienestar emocional. Busca actividades que te conecten contigo mismo. La introspección te dará respuestas valiosas.

Tu salud. Tu comunidad.

El Centro de Salud Charter Oak está aquí para brindar atención compasiva y de alta calidad donde más se necesita. Con un equipo dedicado y la tecnología médica más avanzada, hacemos que la atención cada día sea más accesible, innovadora y centrada en el paciente.

Desde cuidado primario y dental hasta salud mental y más, nos comprometemos a cuidar de su bienestar y el de su familia. Y ante cualquier imprevisto, nuestro centro de atención de urgencias está abierto los 7 días de la semana, sin necesidad de cita previa.

Centro de Salud Charter Oak: una mejor salud a su alcance. ¡Llame al **860-550-7500** o visite **www.charter oak.org** hoy mismo!

21 GRAND ST, HARTFORD CT 06106



**Charter Oak
Health Center**

Promoviendo comunidades más saludables.

J.A.H.
FINANCIAL SERVICES
& REAL ESTATE INC



NEED AN ITIN?

AN ITIN IS ESSENTIAL TO DO
BUSINESS IN U.S.A.

REQUIREMENT FOR AN ITIN:

- FOREIGN PASSPORT OR VISA
- FOREIGN ADDRESS
- CURRENT US ADDRESS
- CURRENT PHONE # AND EMAIL

VISIT US AT
696 PARK ST, HARTFORD CT. 06106
860-538-4476

Email Us: JAHTAXSERVICE@GMAIL.COM

Trust J.A.H. Financial Services for Your ITIN Need

NECESITAS UN ITIN ?

UN ITIN ES ESENCIAL PARA HACER NEGOCIOS EN EE.UU

REQUISITO PARA UN ITIN:

- PASAPORTE O VISA EXTRANJERO
- DIRECCION EN EL EXTRANJERO
- DIRECCION ACTUAL EN EE.UU.
- NUMERO DE TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO ACTUAL

realty services
servicio de realtor
PARA COMPRAR TU CASA

LLAMENOS AL: 860-538-4476 O VISITENOS EN EL

696 PARK ST, HARTFORD CT. 06106

ENVIENOS UN CORREO A: JAHTAXSERVICE@GMAIL.COM

Confie en J.A.H. Financial Services para sus necesidades de ITIN!





¿A quién le apetece unos *churros caseños?*

¡Hola a todos otra vez! Vamos a disfrutar de unos deliciosos churros, muy fáciles de preparar.

Necesitaremos:

1 taza de harina de trigo

1 taza de agua

Azúcar para espolvorear

Una pizca de sal

Aceite para freír

También necesitaremos una manga pastelera con boquilla mediana en forma de estrella.

Lo que haremos es poner el agua a hervir con la sal. Una vez que rompa a hervir, agregamos la harina poco a poco y, con una cuchara de palo, mezclamos bien sin retirar el cazo del fuego. Cuando la mezcla esté homogénea y cocida

(solo nos llevará unos cinco minutos), la dejamos reposar durante unos 20 minutos.

Calentamos abundante aceite a unos 350 °F en una sartén y, con ayuda de la manga pastelera, damos forma a los churros. (También podemos usar unas tijeras de cocina para cortarlos directamente al freírlos).

Freímos hasta que estén bien dorados (unos cinco minutos) y, con ayuda de unas pinzas, los retiramos a una fuente con azúcar. A mí personalmente me gustan solo con azúcar granulada, pero también se puede añadir un poco de canela al azúcar.

¡Y ya están listos para disfrutar! Calentitos y crujientes, solos o con una taza de chocolate espeso y caliente.

¡Muchas gracias y a disfrutar!



¡SIP SMARTER!

Sustituya las bebidas azucaradas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

SUSTITUYA LAS BEBIDAS AZUCARADAS...

- ❌ Refrescos/sodas bajos en calorías
- ❌ Bebidas energéticas/deportivas
- ❌ Bebidas de "agua enriquecida" azucaradas
- ❌ Té dulce
- ❌ Bebidas de café azucaradas

CON MEJORES OPCIONES:

- ✅ ¡Lo mejor que puede beber es agua! Se puede tomar natural, con gas o saborizada con frutas o hierbas.
- ✅ Beba café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- ✅ Para los adultos, una bebida dietética esporádicamente puede ayudar a sustituir los refrescos y otras bebidas azucaradas con alto contenido calórico.

Pruebe estos consejos para saciar su sed con menos azúcares añadidos.

EMPIECE POR DISMINUIR. Tome medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en su dieta:

SUSTITUYA la mayoría de las bebidas por agua.

DISMINUYA gradualmente la cantidad de azúcar en el café o té, hasta que su gusto se adapte a menos dulzura.

AGREGUE agua natural o con gas a las bebidas para mantener parte del sabor con menos azúcares añadidos por porción.



PREPÁRELOS EN CASA. Las bebidas favoritas de la familia, como el chocolate caliente, la limonada, los batidos, la leche con chocolate y el café, pueden prepararse fácilmente en casa con menos azúcar.

EMPIECE con bebidas sin azúcar, y después endúlcelas al gusto con complementos como fruta, leche baja en grasa o descremada y hierbas y especias.



Obtenga estupendas recetas de bebidas y mucho más en [heart.org/recipes](https://www.heart.org/recipes)



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™

Para obtener más información, visite www.heart.org/HealthyForGood



JUAN
GUERRERO

MAY 27 - JUNE 1 vs. NH

11 FOR 23 | .478 AVG | 6 R | 5 RBI | 1 HR

CONTACTOS LATINOS EN CT

ANN GROMADWISKI , MANAGER GENERAL.

AURELIE MARTINEZ 203-988-2306

ANTHONIO ORRIOLA 860-308-6864

LENNY MEJIA 860-505-8243

EMAIL:

VENTAS@LATINOSENCT.COM



MULTISERVICES

NECESITAS LEGALIZAR UN DOCUMENTO? NOSOTROS SOMOS EXPERTOS EN ASUNTOS LEGALES.

NUESTROS SERVICIOS:

- Notario Publico
- Poderes Legales
- Servicios migratorios
- Arreglos de Creditos
- Ayuda para la ciudadania
- Matrimonio / Divorcios
- Licencia para negocios
- Registro de Corporaciones
- Licencia Internacionales

OUR SERVICE

- Loan Documents
- Power of Attorney
- Titles/Bill of Sale
- Marriage Licenses
- Living Trust
- Testament
- Refinancing
- Mortgages
- Lawsuit & Medical
- Acknowledgement

LLAME PARA UNA CITA AL:

860-709-0884 RKMultiservices1@yahoo.com



JUAN GUERRERO



CHIVO
DE LA SEMANA

STATE REPRESENTATIVE

**GERALDO
REYES**

PROUDLY SERVING THE 75TH DISTRICT
WATERBURY



CONNECTICUT
HOUSE DEMOCRATS



SOCIALES

Felicitaciones especiales a **Coach Brenda Marie (CEO de Mujer Imparable)**, quien contrajo nupcias con el reconocido comerciante Adalberto Sánchez Casado, mejor conocido como el “*Betolo*”, oriundo de San Cristóbal, República Dominicana.

La ceremonia privada, rodeada de sus seres queridos, fue oficiada por Carlos “DJ Asere”. Se realizó en el renovado Filley Park en Bloomfield, CT, y fue amenizada por el maestro Rey González.







Antonio Notary Public 24/7



(860)799-1988





GIGI MARTINEZ

Sales Associate



203.988.2306



latinosentct.com



gm.ventaslatinosentct.com



LENNY MEJIA

Sales
Representative



860.513.8631



latinosentct.com



dinamica1120@gmail.com



RSCO



Crabtree
Toyota

**MÁS QUE UN CARRO—esto es
sobre comunidad. ¡Encuentra tu
ride hoy!**

Los carros siempre han sido
mi pasión, pero lo que más
disfruto es ayudar a personas
como tú a encontrar el
vehículo perfecto.

Ya sea tu primer carro, un
auto más grande para tu
familia, o algo especial, quiero
que salgas manejando con
confianza y una oferta
increíble.



Eddie Soto

Crabtree Toyota
Watertown

Llama/Escríbeme:
(203) 419-5659

Sígueme en redes
sociales: FB:

@TheRealEddieSoto,
IG: askforeddietoyota







HOME REPAIR

REPARACION DE CASA



NUESTROS SERVICIOS:

- Remodelacion
- de Cosina
- De Baño
- de Oficinas
- Instalacion de
- Pisos
- Pintura
- Alfombra
- Reparaciones
- De Rufos

ROOFING SERVICE



OUR SERVICES

- Mixing
- Remodelling
- Demolishing
- Painting
- Carpentry instaling
- Drilling Wall
- Roofs Installed

OUR SERVICES

- Damage Roofing
- Roof Repair
- Roof Renovation
- Siding Corner
- Ventilation
- Chimney Cleaning
- Roofs Installed & Repair

CALL NOW

860-709-0884

RAY OR TINA

HABLAMOS ESPANOL / BRAZILIAN / PORTUGUESE

GET 10% OFF WITH THIS AD

TU BANCO, MI BANCO, EL BANCO DE TODOS EN CONNECTICUT



**MERCEDES BENZ
NEW COUNTRY**
1 WESTON ST, HARTFORD



El gobernador Lamont anuncia una drástica disminución en las muertes por sobredosis en Connecticut

Histórico descenso del 26% en las muertes por sobredosis en todo el estado en 2024, marcando el tercer año consecutivo de reducciones

(HARTFORD, CT) – El gobernador Ned Lamont anunció hoy cifras preliminares del Departamento de Salud Pública de Connecticut (DPH, por sus siglas en inglés) que muestran una disminución del 26% en las muertes por sobredosis en 2024 en comparación con 2023. Los esfuerzos del estado para ampliar el acceso y la disponibilidad de medicamentos que salvan vidas, junto con la educación pública y las acciones de reducción de daños, han sido esenciales para enfrentar la epidemia de opioides y sobredosis.

“Que no quepa duda, la crisis de opioides sigue siendo un problema muy serio de salud pública”, dijo el gobernador Lamont. “Las 990 personas que perdimos en 2024 por sobredosis son demasiadas, y no es momento de celebrar ni de darnos una palmada en la espalda, porque todavía queda mucho trabajo por hacer. Pero podemos sentirnos alentados por el hecho de que los datos están yendo en la dirección correcta, con tres años consecutivos de menos

“

Que no quepa duda, la crisis de opioides sigue siendo un problema **muy serio** de salud pública

”

muertes gracias a los sólidos esfuerzos para saturar el estado con naloxona y capacitar a la comunidad sobre su uso salvavidas, además de aumentar la conciencia pública sobre los riesgos de drogas como el fentanilo. Estamos en un punto de inflexión crítico en esta crisis y tengo confianza en que las inversiones realizadas por el Comité Asesor del Acuerdo de Opioides, junto con los recursos estatales y federales, continuarán reduciendo las muertes y ofreciendo un camino hacia el tratamiento y el apoyo en la recuperación.”

Los datos del Informe de Sobredosis de Drogas del DPH registraron 990 muertes confirmadas por sobredosis de drogas en 2024, en comparación con 1,338 en 2023. Ha habido una tendencia decreciente de muertes por sobredosis durante los últimos tres años consecutivos. Aproximadamente el 76% de estas muertes involucraron fentanilo.

Estimado vecino: Ya llegó el verano y Waterbury se enorgullece de presentar **dos nuevas piscinas recreativas al aire libre**. Están bellamente diseñadas para servir a nuestras familias, amigos y vecinos durante generaciones.

El Parque Fulton celebró su gran inauguración el fin de semana pasado con una gran muestra de orgullo y alegría comunitaria. ¡Me complace anunciar que **la piscina del Parque Washington abrirá oficialmente este sábado!**

Ambas ubicaciones son más que solo piscinas: son centros comunitarios de última generación que ofrecen:

Casetas de bombas y piscinas modernizadas

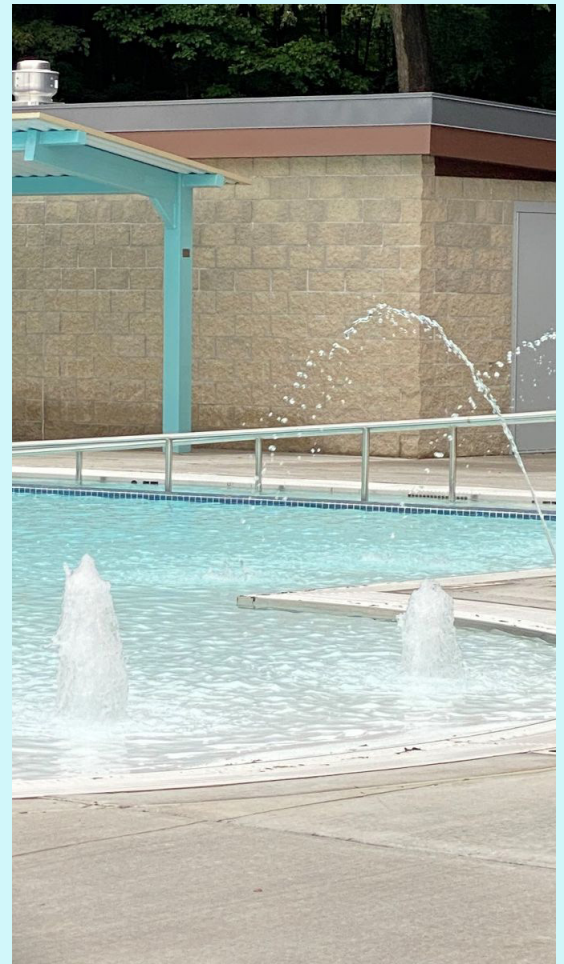
Gazebos y zonas de sombra para el relax y el confort

Rampas de entrada y accesibilidad de profundidad cero con pasamanos para facilitar el acceso.

Estas nuevas instalaciones están cuidadosamente diseñadas para garantizar una recreación segura, inclusiva y acogedora para residentes de todas las edades y capacidades.

Esta inversión en el futuro de nuestra ciudad llega tras la exitosa renovación de la piscina del Parque Hamilton el verano pasado, lo que significa que las familias de Waterbury ahora tienen tres piscinas al aire libre de primer nivel para elegir durante todo el verano.

La natación es gratuita sólo para los residentes de Waterbury y se requieren reservas .





El hombre de las 100 voces románticas.

Para contrataciones:

860-308-6864

Email: ventas@latinosenct.com

Reykellys felicita a todos los padres dominicanos en su día

*Felicitación a los padres dominicanos
¡Feliz Día del Padre, dominicano de corazón!
Hoy celebramos a esos hombres valientes,
trabajadores y amorosos que dan todo
por su familia. A ti, papá dominicano, que
con esfuerzo, valores y mucho cariño, eres
ejemplo de fortaleza y orgullo para los tuyos.*

*Gracias por ser guía, protector y apoyo
incondicional. Que Dios te bendiga siempre y
te llene de salud, amor y felicidad.
¡Felicidades en tu día, papá quisqueyano!*



Proudly Latino

OWNED BUSINESS

Fresh

PRODUCE · MEAT · GROCERIES · SEAFOOD



165 WETHERFIELD AVENUE, HARTFORD, CT 06114

HOURS: MON-SAT 7:30 A.M. - 8:00 P.M.
SUN 7:30 A.M. - 6:00 P.M.

(860) 247-4111

@KEYFOODWETHERFIELD



425 BROAD ST, MANCHESTER, CT 06040

HOURS: MON-SAT 7:30 A.M. - 8:00 P.M.
SUN 7:30 A.M. - 6:00 P.M.

(860) 643-1111

@KEYFOODMANCHESTER



1250 PARK ST, HARTFORD, CT 06106

HOURS: MON-SAT 7:30 A.M. - 8:00 P.M.
SUN 7:30 A.M. - 6:00 P.M.

(860) 208-3751

@KEYFOOD1250HARTFORD



SCAN ME

DELICIOUS HOT FOODS
AVAILABLE AT ALL LOCATIONS

WE ACCEPT

WE ACCEPT ALL MAJOR CREDIT CARD & DEBIT, EBT, WIC.

VISA



DISCOVER

