

FREE COPY

MAYO | MAY 2024

# GLM

GO! LATINOS MAGAZINE

## STORM SEASON

*HOW IS THE  
MIAMI ENERGY  
GRID PREPARED  
THIS TIME?*

TEMPORADA DE TORMENTAS  
¿CÓMO SE PREPARA  
MIAMI CON SU  
RED ENERGÉTICA?

HEALTH  
**MINI  
STROKE  
VS.  
STROKE**



**THE EVERGLADES FOUNDATION**

# EVERGLADES STORIES

**CONNECTING COMMUNITIES  
WITH NATURE**

HISTORIAS DE LOS EVERGLADES:  
CONECTANDO COMUNIDADES  
CON LA NATURALEZA



HIGH COST OF  
GROCERIES IN FLORIDA:  
**RESIDENTS  
SPEND  
\$1,148 ON  
GROCERIES  
EACH MONTH**

ALTO COSTO DE LOS  
ALIMENTOS EN FLORIDA:  
**RESIDENTES GASTAN  
\$1,148 EN COMESTIBLES  
CADA MES**



COMMUNITY PROGRAMS • HEALTH • EDUCATION • SPORTS • FINANCES • LOCAL EVENTS & MORE



SUPER SUMMER

CAMP

UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE



SE EL MEJOR MIENTRAS TE DIVIERTES

ALMUERZO Y EXCURSIONES INCLUIDOS



LAUGH-DANCE



MOVE PLAY



PURE FUN

# AJC Karate & Cheer & Gymnastics Summer

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- Karate
- Fútbol de Banderas
- Gimnasia
- Softbol
- Fútbol
- Lucha Libre
- Animación
- Baloncesto

# PREPÁRATE PARA TENER UN VERANO LLENO DE ACCIÓN Y DIVERSIÓN!!!

CONSTRUYENDO UNA MEJOR COMUNIDAD UN ESTUDIANTE A LA VEZ!!!

305.246.2121

52 SE 4th Rd Homestead, FL [www.AJCFamilyCenters.com](https://www.AJCFamilyCenters.com)



**CDS Program Accepted!**  
 Aceptamos el programa CDS

**Transporte desde y hacia el Centro**  
  
 Deja temprano 7:00am  
 Recogida Tarde 6:30pm

La Ciudad de Homestead Presenta

# DIA DE APRECIACIÓN

# MILITAR

11 DE MAYO | 5 - 9 PM

COMIDA



MÚSICA EN VIVO



DEMONSTRACIONES MILITARES



DIVERSIÓN PARA TODA  
LA FAMILIA



VENEDORES  
LOCALES



Cupones de Comida **GRATIS** al presentar su Identificación Militar!

**LOSNER PARK**

104 N. Krome Ave., Homestead, Florida 33030

**DH DOWNTOWN  
HOMESTEAD**

**PATROCINADORES**



**SOUTH DADE  
NEWSLEADER**



**EXPLORE  
DOWNTOWN  
HOMESTEAD**

**Miami Herald  
el Nuevo Herald**



Odontología y Ortodoncia para  
**NIÑOS Y ADULTOS**



**ESPECIAL PARA NUEVOS PACIENTES!**  
SOLAMENTE

**\$65**

- LIMPIEZA DENTAL (ADA 1110)
- CONSULTA Y EXAMEN (ADA 0150)
- RAYOS-X (ADA 0272)

---

**BLANQUEAMIENTO**

**\$299**

**ZOOM! PHILIPS**  
KIT ADICIONAL Y BLANQUEAMIENTO DE RETOQUE INCLUIDO  
VALOR DE \$549

---

CONSULTA DE  
**ORTODONCIA GRATIS**

*invisalign®*



ESTAMOS ABIERTOS HASTA  
LAS 8PM Y LOS SÁBADOS



[www.floridacitydental.com](http://www.floridacitydental.com) ✉ [smile@floridacitydental.com](mailto:smile@floridacitydental.com)

Llame a Kuki o Alex para una Cita!

Reservar tu Consulta

**305-242-5777**

**786 South Homestead BLVD. Homestead FL 33033**

**MRC**  
DEFENSE THAT NEVER RESTS  
**MRC**  
LAW, P. A.



**9700 South Dixie Highway, Suite 600  
Miami, Florida 33156**

**Call or Text 305-338-6262**

**www.mrclawyers.com**

*Fighting for  
Your Rights*

**DUI's, Misdemeanors, Felonies,  
Juvenile Delinquency, Domestic  
Violence, and Traffic Tickets.**

**Proud to serve all 67 counties in Florida.**

**Se Habla Español**

**mconcepcion@mrclawyers.com  
mramos@mrclawyers.com**

**@mconcepcionesq & @mramosesq**

# XIMENEZ-FATIO HOUSE MUSEUM

Every room has a story



Discover the forgotten echoes of bygone eras at the Ximenez-Fatio House Museum. Our guided, and self-guided audio tours offer an immersive experience into the lives of 19th-century inhabitants. With exciting special events, and ever-changing exhibitions, there's always something to discover!

From March to May, don't miss the opportunity to explore "Dressing Louisa," a captivating exhibit that offers a glimpse into the fashion trends of the 1800s, as observed through the lens of Louisa Fatio, the esteemed final proprietor of our historic boarding house.

\*Self Guided Spanish Tours are coming soon! Stay tuned to our social media accounts for updates!

[www.ximenezfatiohouse.org](http://www.ximenezfatiohouse.org)

20 Aviles Street, St Augustine, FL | 32084 | 904 829-3575



www.GoLatinos.net  
13236 SW 271st Ter,  
Homestead, FL 33032  
Phone: 786-601-7693

Director  
Ervin Palacios

Director of Marketing  
Bertha López

Account Executives  
Armando Carrada  
armando@golatinos.net  
305-972-6897

Graphic Designer  
Go Media USA

Writers  
Alejandra Valverde  
Vicky Sidler

Distribution  
Eliaz López

Contributors  
Mike LaFirenza  
Marvin Salazar  
Elizabeth Pavon  
Hugo Enriquez

Locals Events  
Submit calendar items to  
info@golatinos.net



9

26



**9** **Historias de los Everglades:  
Conectando comunidades con la naturaleza**  
Everglades Stories: Connecting Communities with Nature

**12** **Expresando gratitud a nuestros militares en el  
11mo Día Anual de Agradecimiento Militar en Homestead**  
Expressing Gratitude to Our Servicemen at the  
11th Annual Military Appreciation Day at Homestead

**16** **Temporada de tormentas 2024:  
¿Cómo se prepara Miami con su Red energética?**  
Storm Season 2024: How is the Miami Energy Grid Prepared This Time?

**22** **Alto costo de los alimentos en Florida:  
Residentes gastan \$1,148 en comestibles cada mes**  
High Cost of Groceries in Florida:  
Residents spend \$1,148 on groceries each month

**On the Cover**

Everglades Stories:

Yvette Cano

Director of Education at

Everglades National Park

Photo by: Begoñe Cazalis

Online  
[www.golatinos.net](http://www.golatinos.net)



Follow us on:

Go! Latinos Magazine is published monthly. Articles do not necessarily reflect Go! Latinos Magazine policy. © 2016 Go! Latinos Magazine LLC, All rights reserved. Reproduction in part or whole without permission is prohibited. Go! Latinos Magazine LLC cannot accept responsibility for errors or inaccuracies in such information. If you submit unsolicited material to us, you automatically grant Go! Latinos Magazine LLC a license to publish your submission in whole or in part in all edition of magazine.

Proud Members of





LOOKING FOR A CAREER IN THE  
**MEDICAL FIELD?**  
**WE ARE ENROLLING FOR**

- Practical Nurse (PN)
  - Medical Assistant Technician (MAT)
  - Nursing Assistant (CNA)
  - Home Health Aid (HHA)
- Financial Aid available to those that qualify.



**CALL NOW!!! 305.245.2581**

🏠 30356 Old Dixie Highway, Homestead FL 33033  
(in Dixie Center & 15th St)

🌐 [www.piberry.edu](http://www.piberry.edu)



NECESITAS UN VEHICULO

**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**

**SIN CREDITO - SIN SOCIAL - SIN LICENCIA**

**TODOS APROBADOS**



**LAS MEJORES MARCAS CON LOS MEJORES PRECIOS**



TOYOTA



INFINITI



NISSAN



Audi



LEXUS



Cadillac

Visítanos hoy mismo!!! | Visit us today !!!

**17880 SOUTH DIXIE HWY, MIAMI, FL 33157**



LLAMA YA  
CALL NOW

**786-429-1332**





# Everglades Stories: Connecting Communities with Nature

By Vicky Sidler | Photos by Begoñe Cazalis

→ EXPLORE THE VIBRANT TAPESTRY OF HUMAN EXPERIENCES WOVEN INTO THE EVERGLADES ECOSYSTEM.

This past Earth Day, The Everglades Foundation launched the "Everglades Stories from Across the Watershed" project, taking us on a fascinating journey into Florida's natural beauty. Its goal? To make the complex world of Everglades restoration more accessible to everyone and remind us of our deep connection to nature. This initiative invites us to discover the diverse ways we're intertwined with the Everglades, showing just how vital these wetlands are to Florida's soul.

## Voices of the Everglades


The restoration of the Everglades is quite a complex matter, with many layers to consider. It involves technical and scientific aspects, such as infrastructure, water models, and water management. However, it can be challenging for people to connect with these concepts and feel invested in them.

"We need to go beyond data ... because sometimes when you say numbers and figures it might not resonate with people. We're all more interested in people's stories than in facts alone," says Begoñe Cazalis, Director of Communications at The Everglades Foundation. "Storytelling is a very powerful tool."

From documenting the impact of environmental degradation to showcasing connections with nature, the project seeks to inspire viewers to become advocates for Everglades restoration. Through a broad representation of voices and experiences, the project fosters a sense of ownership and stewardship among the community. From teachers to boat captains, each story offers a unique perspective on the Everglades ecosystem, resonating with a broad audience.

"South Florida is a very diverse place, so we wanted to make sure that everybody was represented so that everyone could see themselves in these stories," says Cazalis.



 Begoñe Cazalis

## Passion for Preservation

A common thread throughout the stories is a deep love for nature. Yet, intertwined with this love is a recognition of the challenges the Everglades faces, prompting individuals to engage actively in restoration efforts. Speaking about the passion shown by the storytellers, Cazalis points out many of them "I urged other members of their community to come and see this beautiful, unique nature that they have in their backyard."

Technology plays a key role in the project, especially with the inclusion of an interactive map on the website. This feature is designed to give people a better

understanding of the vastness and significance of the ecosystem. Cazalis notes, "A lot of people don't grasp how large the Everglades watershed is, and how interconnected it is, so it was very important for us to show the geography of it."

In addition to being published on the website and the Everglades Foundation's YouTube channel, the videos will also be posted across social media, and viewers are invited to take part by sharing their own #EvergladesStories and joining the discussion on social media.



Kym Smith



Mick Gnaegy



Tim Harper



Amber Moore

## OUR EVERGLADES OUR STORIES

 <b>STUDENTS</b> KEY LARGO	 <b>ADVOCATE</b> STUART	 <b>SCIENTIST</b> MIAMI	 <b>TEACHER</b> ORLANDO	 <b>FOTOGRAFO</b> MIAMI
 <b>REALTOR</b> NAPLES	 <b>PARK RANGER</b> MIAMI	 <b>TREE FARMER</b> HOMESTEAD	 <b>FISHING GUIDE</b> FLORIDA KEYS	 <b>ECOTOUR GUIDE</b> ISLAMORADA
 <b>BUSINESS OWNER</b> NAPLES	 <b>RIVERWOODS MANAGER</b> KISSIMMEE	 <b>TRIBAL SECRETARY</b> HIALEAH	 <b>OUTDOOR BRAND OWNER</b> EVERGLADES CITY	 <b>CHAMBER PRESIDENT</b> SANIBEL-CAPTIVA
 <b>SCUBA INSTRUCTOR</b> WEST/POLK COUNTY	 <b>OBSERVATIONIST</b> BIG CYPRESS	 <b>MOM &amp; BUSINESS OWNER</b> HIALEAH	 <b>CONSTRUCTION MANAGER</b> ST. EA RESERVOIR	 <b>AIRBOAT CAPTAIN</b> MIAMI

# Historias de los Everglades: Conectando comunidades con la naturaleza

Por Vicky Sidler | Fotos por Begoñe Cazalis

→ EXPLORE EL VIBRANTE TAPIZ DE EXPERIENCIAS HUMANAS ENTRETEJIDAS EN EL ECOSISTEMA DE LOS EVERGLADES.

**E**l pasado Día de la Tierra, la Fundación Everglades lanzó el proyecto "Historias de los Everglades desde el otro lado de la cuenca", llevándonos en un viaje fascinante a la belleza natural de Florida. ¿Su objetivo? Hacer que el complejo mundo de la restauración de los Everglades sea más accesible para todos y recordarnos nuestra profunda conexión con la naturaleza. Esta iniciativa nos invita a descubrir las diversas formas en que estamos entrelazados con los Everglades, mostrando cuán vitales son estos humedales para el alma de Florida.

## Voces de los Everglades

La restauración de los Everglades es un asunto bastante complejo, con muchos aspectos que considerar. Implica aspectos técnicos y científicos, como infraestructura, modelos hídricos y gestión del agua. Sin embargo, puede resultar difícil para las personas conectarse con estos conceptos y sentirse involucradas en ellos.

"Necesitamos ir más allá de los datos... porque a veces, cuando dices números y cifras, es posible que no resuene en la gente. A todos nos interesan más las historias de las personas que los hechos únicamente", dice Begoñe Cazalis, Directora de Comunicaciones de la Fundación Everglades. "La narración de historias es una herramienta muy poderosa".

Desde documentar el impacto de la degradación ambiental hasta mostrar conexiones con la naturaleza, el proyecto busca inspirar a los espectadores a convertirse en defensores de la restauración de los Everglades. A través de una amplia representación de voces y experiencias, el proyecto fomenta un sentido de propiedad y administración entre la comuni-

dad. Desde maestros hasta capitanes de barcos, cada historia ofrece una perspectiva única sobre el ecosistema de los Everglades, que resuena en una amplia audiencia.

"El sur de Florida es un lugar muy diverso, por lo que queríamos asegurarnos de que todos estuvieran representados para que todos pudieran verse a sí mismos en estas historias", dice Cazalis.

## Pasión por la preservación

Un hilo conductor a lo largo de las historias es un profundo amor por la naturaleza. Sin embargo, entrelazado con este amor hay un reconocimiento de los desafíos que enfrentan los Everglades, lo que impulsa a las personas a participar activamente en los esfuerzos de restauración. Hablando de la pasión mostrada por los narradores, Cazalis señala que muchos de ellos "instaron a otros miembros de su comunidad a venir y ver esta naturaleza hermosa y única que tienen en su patio trasero".

La tecnología juega un papel clave en el proyecto, especialmente con la inclusión de un mapa interactivo en el sitio web. Esta característica está diseñada para brindar a las personas una mejor comprensión de la inmensidad y la importancia del ecosistema. Cazalis señala: "Mucha gente no comprende cuán grande es la cuenca de los Everglades y cuán interconectada está, por lo que era muy importante para nosotros mostrar su geografía".

Además de publicarse en el sitio web y en el canal de YouTube de la Fundación Everglades, los videos también se publicarán en las redes sociales, y los espectadores están invitados a participar compartiendo sus propias #EvergladesStories y uniéndose a la discusión en las redes sociales.

# Expresando gratitud a nuestros militares

## en el 11mo Día Anual de Agradecimiento Militar en Homestead

**E**l sábado 11 de mayo de 2024, la comunidad de Homestead se reunirá para expresar gratitud a todos los héroes que salvaguardan nuestras fronteras y el orgullo de nuestro país, dentro y fuera de la costa. Programadas en Losner Park en 104 North Krome Avenue, las celebraciones del Día de Apreciación Militar comenzarán a las 17:00 y finalizarán a las 21:00.

El centro de Homestead vestirá colores militares en este día para mostrar solidaridad con nuestros soldados y su espíritu resiliente de "nunca decir morir". Los asistentes se llevarán sorpresas memorables, por lo que la espera valdrá la pena. Si bien el evento está destinado a honrar a los miembros de nuestro servicio, también ofrece al hombre y la mujer común una oportunidad exclusiva de experimentar la esencia indomable de ser un militar. Por lo tanto, habrá múltiples exhibiciones y algunas actividades prácticas para que los asistentes participen y sientan que están sirviendo al país.

### ¿Qué hay para los asistentes?

El lugar se transformará en el hogar (durante unas horas) de una variada colección de equipo militar especialmente diseñado, que incluye vehículos de nueva era, armas de alta tecnología y exhibiciones interactivas para honrar a estos militares. Los visitantes tendrán una excelente oportunidad de conocer la evolución de las armas y equipos militares.

### ¿Qué otra cosa?

Los civiles que quieran agradecer a los militares por su lealtad y valentía pueden escribirlo en la estación "Cartas a los militares". No es necesario conocer a nadie personalmente para decir "gracias". Sus mensajes escritos a soldados anónimos pueden marcar una diferencia en sus vidas y motivarlos a hacer lo mejor que puedan.

Las paredes de escalada ofrecen a los en-

tusiastas de la aventura una forma creativa de satisfacer su pasión. También puedes participar en batallas de dardos para descubrir tu talento oculto y demostrar tus habilidades.

### Reconocimientos especiales para hombres y mujeres militares

Como gesto especial, todos aquellos que sirven activamente o han servido en el ejército en el pasado, incluidos los veteranos y miembros de la reserva, pueden obtener un vale de comida de \$10 canjeable en los camiones de comida. Debes llevar tu identificación militar y mostrarla como prueba. Los bonos se pueden obtener en la carpa MAC.

### Una iniciativa impulsada por la comunidad para celebrar el ejército en Homestead

La ciudad de Homestead, el Consejo de Asuntos Militares, la Base Aérea de la Reserva de Homestead, el Teatro Seminole, Monroe Marauders y Homestead Main Street organizan conjuntamente el evento. El evento se centra en cerrar la brecha entre civiles y militares para promover la solidaridad y la gratitud en la comunidad.

Este es un evento en el que debes participar si deseas mostrar tu agradecimiento a todos nuestros soldados. Unámonos como comunidad el 11 de mayo de 2024 y transmitamos nuestro más profundo reconocimiento a los militares. Para obtener más información, visite [www.cityofhomestead.com](http://www.cityofhomestead.com)





# Expressing Gratitude to Our Servicemen

## at the 11th Annual Military Appreciation Day at Homestead

By GLM

**O**n Saturday, May 11, 2024, the Homestead community will come together to express gratitude to all the heroes safeguarding our borders and our country's pride, onshore and offshore. Scheduled at Losner Park at 104 North Krome Avenue, the Military Appreciation Day celebrations will start at 17:00 and end at 21:00.

Downtown Homestead will wear military colors on this day to show solidarity with our soldiers and their resilient 'never-say-die' spirit. Attendees are in for memorable surprises, making it all worth the wait. While the event is meant to honor our service members, it also offers the common man and woman an exclusive opportunity to experience the indomitable essence of being a military person. Therefore, there will be multiple displays and some hands-on activities for attendees to participate in and get the feel of serving the country.

### What's There for Attendees?

The venue will transform into a home (for

a few hours) to an assorted collection of specially tailored military equipment, including new-age vehicles, high-tech weapons, and interactive displays to honor these servicemen. The visitors will have an excellent opportunity to learn about the evolution of military weapons and equipment.

### What else?

Civilians who want to thank the military for their loyalty and courage can write it at the 'Letters to Military' station. You do not have to know anyone personally to say 'thank you.' Your written messages to anonymous soldiers can make a difference in their lives and motivate them to do their best.

The rock climbing walls offer adventure enthusiasts a creative way to indulge their passion. You are also welcome to participate in dart battles to discover your hidden talent and showcase your skills.

### Special Gesture for Servicemen & Women

As a special gesture, all those actively serving or who have served in the military in the

past, including veterans and reserve members, can get a \$10 food voucher redeemable at the food trucks. You need to carry your military ID and show it as proof. The vouchers can be obtained from the MAC tent.

### A Community-Driven Initiative to Celebrate Military in Homestead

The City of Homestead, the Military Affairs Council, Homestead Reserve Air Base, The Seminole Theatre, Monroe Marauders, and Homestead Main Street jointly organize the event. The event focuses on bridging the gap between civilians and the military to promote solidarity and gratitude in the community.

This is a must-participate event if you wish to show your appreciation to all our soldiers. Let's unite as a community on May 11, 2024, and convey our deepest acknowledgment to the military. For more information visit [www.cityofhomestead.com](http://www.cityofhomestead.com)

**CARIBE TIRES**  
305-247-5507

LUBE & SERVICE  
CAR CARE

BEST CHOICE TIRE & AUTO REPAIR

SERVICE YOU CAN TRUST

BEST PRICES GUARANTEED

SPECIALIZE IN FOREIGN & DOMESTIC CARS

**Caribe Tires**

**CARIBE TIRES**  
NEW & USED TIRES

Ofreciendo los Servicios:

- Cambio de Aceite
- Llantas (Gomas)
- Alineamientos
- Frenos
- Suspensión
- Tune-Up

1116-18 N. Flager Ave.  
Homestead, FL 33030

**305.247.5507**  
Monday - Saturday: 8am - 6pm

FREE PHONE CONSULTATION  
Hablamos Español

Follow us

**Monarch All Health**

Serving Florida via  
**Telehealth/In-Office**  
**MonarchAllHealth.com**

**Insurance Accepted**  
**Services Offered:**

- Mental Health Services
- Child Therapy
- Addiction Counseling
- EMDR Therapy
- Psychological Evaluations
- Medication Management
- Speech Therapy
- Perinatal Therapy
- Family Therapy
- Military Counseling

Make an Appointment Today!  
**786.521.5925**



**Mr. Tutis Fruties**  
JUGOS, FRUTAS & ANTOJOS MEXICANOS

FRESH AND HEALTHY!

CALL IN YOUR ORDER | ORDENE YA!!!  
**786-339-9726**  
Now offering Delivery! Up to 5 miles. Only on weekends

VISIT US TODAY | VISITENOS HOY MISMO  
139 NORTH REDLAND ROAD, SUITE 11  
FLORIDA CITY, FL 33034

**LASR**  
CLEANING SERVICES

**RESIDENTIAL & COMMERCIAL**  
WE ARE INSURED

Professional Quality Cleaning  
with a personal touch.

Book Us Now!!!  
**786-684-8647**

**Residential Services**

- Apartments and Condos
- Family Homes
- Moving (In-Out)
- Spring Cleaning
- After Party/Events

**Commercial Services**

- Offices
- Restaurants
- Showrooms
- Medical Offices
- Classrooms
- Vacational Rentals

# ¡MATRICULESE AHORA!

## CLASES DISPONIBLES:

- INGLÉS
- CIUDADANÍA
- GED®
- ¡Y MUCHO MÁS!

SÓLO

\$**43**

POR SEMESTRE



M-DCPS  
**SU MEJOR  
OPCIÓN**



**305.558.8000**  
**CAREERINAYEAR.COM**

# Temporada de tormentas 2024: ¿Cómo se prepara Miami con su Red energética?

**E**n la costa sureste de Florida, Miami disfruta de un clima cálido y soleado durante todo el año. No es sólo un centro cultural sino una ciudad dinámica frente al mar. Sin embargo, la ciudad experimenta algunos de los peores vientos, tormentas y lluvias debido a sus condiciones geográficas. La destrucción causada durante la temporada de huracanes mantiene alerta a los residentes y autoridades.

Hablamos con Shawn Johnson, especialista en comunicaciones: marketing y comunicaciones de NextEra Energy, Inc., Florida Power & Light Company, para conocer sus preparativos para la temporada de huracanes de 2024.

FPL ha estado involucrado en mejoras durante todo el año que reducen las interrupciones y los costos de restauración. Las mejoras incluyen el fortalecimiento de casi todas las líneas eléctricas principales que dan servicio a instalaciones y servicios comunitarios críticos y el reemplazo de postes de madera y estructuras de transmisión por acero u hormigón. Otro avance crítico fue el Programa Storm Secure Underground, que trasladó todas las líneas eléctricas bajo tierra. De esta forma, los árboles y la vegetación ya no estarán en contacto con las líneas eléctricas.

Shawn menciona que la empresa siempre ha estado trabajando para lograr mejoras en Miami. Aunque es imposible hacer que la red sea resistente a las tormentas, las mejoras periódicas han beneficiado a todos los clientes de FPL al reducir los cortes y los costos de restauración en condiciones climáticas desfavorables.

Desde 2011, la tecnología de redes inteligentes ha evitado casi 13 millones de cortes, de los cuales más de 600.000 ocurrieron durante los dos últimos huracanes. Además, Shawn dice: "Las líneas eléctricas subterráneas que estamos instalando a través del pro-

grama Storm Secure Underground han demostrado ser más confiables que las líneas aéreas: funcionan significativamente mejor durante condiciones climáticas severas y alrededor de un 50% mejor día a día en Miami y en todo el mundo, nuestra área de servicio."

Otra área de desarrollo ha sido la introducción de nuevas tecnologías para mejorar la confiabilidad de los servicios. "La red de tecnología de redes inteligentes", menciona, "continúa expandiéndose, lo que nos ayuda a detectar y prevenir cortes de energía y minimizar los tiempos de restauración cuando ocurren cortes. También hemos comenzado a utilizar la tecnología de "recorte inteligente" para complementar nuestros esfuerzos proactivos para recortar árboles y otra vegetación a lo largo de miles de kilómetros de líneas eléctricas". Además, "los interruptores subte-

rráneos automatizados nos ayudarán a detectar y prevenir mejor los cortes, al mismo tiempo que minimizarán los tiempos de restauración cuando se produzcan cortes al permitirnos redirigir la energía según sea necesario". La plataforma de "recorte inteligente" permite a FPL ofrecer un programa de manejo de vegetación más inteligente y específico, lo que hace que los servicios sean aún más confiables.

Shawn destacó la confiabilidad récord de FPL en 2023, gracias a las inversiones en una red resistente. Durante 20 años, FPL mejoró la confiabilidad en un 45 %, casi dos tercios por encima del promedio nacional. Insta a tomar medidas de seguridad proactivas durante condiciones climáticas severas y dirige a los clientes a [FPL.com/Storm](https://www.fpl.com/Storm) para obtener consejos.





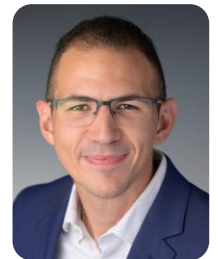


# Storm Season 2024:

## How is the Miami Energy Grid Prepared This Time?

By GLM | Photos by Myles Griffith

→ AS MIAMI RESIDENTS GEAR UP FOR THE STORM SEASON, HERE IS AN UPDATE FROM THE MIAMI ENERGY GRID ABOUT THEIR PREPAREDNESS.



SHAWN JOHNSON

**O**n the southeastern coast of Florida, Miami enjoys warm and sunny weather all year. It is not just a cultural hub but a dynamic beachfront city. However, the city experiences some of the worst winds, storms, and rain due to its geographic conditions. The destruction caused during hurricane season keeps the residents and authorities on their toes.

We spoke to Shawn Johnson, Communication Specialist—Marketing & Communications at NextEra Energy, Inc., Florida Power & Light Company, to get an insight into their preparations for the 2024 hurricane season.

FPL has been involved in year-round improvements that reduce outages and restoration costs. The improvements include strengthening nearly all main power lines serving critical community facilities and services and replacing wooden poles and transmission structures with steel or concrete. Another critical development was the Storm Secure Underground Program, which moved all power lines underground. This

way, trees and vegetation will no longer be in contact with power lines.

Shawn mentions that the company has always been working towards improvements in Miami. Even though it is impossible to make the grid stormproof, the regular improvements have benefitted all FPL customers by reducing outages and restoration costs in unfavorable weather conditions.

Since 2011, smart grid technology has prevented almost 13 million outages, of which more than 600,000 occurred during the last two hurricanes. Additionally, Shawn says, "The underground power lines we're installing through the Storm Secure Underground Program have proven to be more reliable than overhead lines—performing significantly better during severe weather and about 50% better day-to-day in Miami and throughout our service area."

Another development area has been the introduction of new technologies to improve the reliability of services. "The smart grid technology network," he mentions, "continues to expand, which helps us detect and

prevent power outages and minimize restoration times when outages occur. We've also begun using "smart trimming" technology to supplement our proactive efforts to trim trees and other vegetation along thousands of miles of power lines." Besides, "automated underground switches will help us better detect and prevent outages, while also minimizing restoration times when outages occur by allowing us to re-route power as needed." The "smart trimming" platform allows FPL to deliver a smarter, more targeted vegetation management program, making the services even more reliable.

Shawn highlighted FPL's record reliability in 2023, thanks to investments in a resilient grid. Over 20 years, FPL improved reliability by 45%, nearly two-thirds above the national average. He urges proactive safety measures during severe weather, directing customers to [FPL.com/Storm](https://www.fpl.com/storm) for tips.

# Muchos profesionales calificados trabajan en los departamentos de policía

**T**odos los días, las comunidades dependen de las fuerzas del orden para mantener sus ciudades y pueblos ordenados y seguros. Los agentes de patrulla uniformados pueden ser los empleados más visibles de los departamentos de policía, pero hay muchas personas que trabajan en conjunto para mantener las comunidades seguras y los distritos policiales funcionando sin problemas. Los siguientes son algunos del personal esencial que presta servicios en los departamentos de policía locales de todo el país.

- **Despachador/telecomunicador:** Esta puede ser la primera persona con la que las personas hablan durante una situación de emergencia. Los despachadores suelen trabajar por teléfono en los departamentos de policía o desde centros de llamadas remotos. Transmiten información a las autoridades para que los agentes puedan responder a las situaciones.

- **Investigadores civiles:** algunos departamentos emplean detectives civiles para fortalecer sus servicios de investigación. Trabajan principalmente desde escritorios dentro del departamento de policía. Estos investigadores analizarán una amplia gama de delitos menores, como incidentes de tráfico, robos y delitos financieros. Como resultado, los oficiales jurados pueden dedicar su tiempo a otras partes del campo.

- **Técnico policial:** Un técnico es un puesto de nivel inicial que ayuda al personal jurado en las investigaciones de seguimiento. Los técnicos también pueden realizar otras tareas, incluido trabajar en trámites o presentar informes de incidentes.

- **Oficial/detective:** El rango más amplio en el departamento de policía pertenece a aquellos que son oficiales de policía, patrulleros y detectives de policía. Estas personas responden a llamadas de emergencia y que no son de emergencia, patrullan áreas, obtienen órdenes judiciales y realizan muchas otras tareas, según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU.

- **Especialistas en tecnología de la información:** aquellos con experiencia en TI pueden trabajar en departamentos de policía con videovigilancia, terminales de datos móviles en el automóvil, comunicaciones inalámbricas y tecnología de mapeo global para ayudar en la prevención del delito. Algunos profesionales de TI ingresan a unidades de detectives de delitos cibernéticos para ayudar a resolver delitos relacionados con las computadoras e Internet.

- **Defensores de víctimas:** estas personas ayudan a las víctimas de delitos a afrontar el trauma y pueden trabajar en el departamento de servicios de una fuerza policial. Por lo general, informan a las víctimas sobre sus derechos legales, incluido su derecho a protección.

- **Sheriff:** Según Indeed, un sheriff es un funcionario electo autorizado por el estado para hacer cumplir las leyes a nivel de condado. Cubren áreas que son más amplias que las cubiertas por los departamentos de policía locales.



## Many skilled profes

By GLM

→ THE FOLLOWING ARE SOME OF THE ESSENTIAL PERSONNEL WHO SERVE IN LOCAL POLICE DEPARTMENTS ACROSS THE COUNTRY.

**E**ach and every day, communities rely on law enforcement agencies to keep their cities and towns orderly and safe. Uniformed patrol officers may be the most visible employees of police departments, but there are many individuals who work in concert to keep communities safe and precincts running smoothly. The following are some of the essential personnel who serve in local police departments across the country.

- **Dispatcher/telecommunicator:** This may be the first person individuals speak with during an emergency situation. Dispatchers typically work on the phone in police departments or from remote call centers. They patch information through to law enforcement so that officers can respond to situations.

- **Civilian investigators:** Some departments employ civilian detectives to strengthen their investigative services. They work primarily from desks within the



# Professionals work in police departments

police department. These investigators will look into a wide range of low-level crimes like traffic incidents, burglaries and financial crimes. Sworn officers are able to devote their time elsewhere in the field as a result.

- **Police technician:** A technician is an entry-level position who assists sworn personnel in follow-up investigations. Technicians also may perform other tasks, including working on paperwork or filing incident reports.

- **Officer/detective:** The broadest rank in the police department belongs to those who are police officers, patrol officers and police detectives. These people respond to emergencies and non-emergency calls, patrol areas, obtain warrants, and perform many other duties, according to the U.S. Bureau of Labor Statistics.

- **Information technology specialists:**

Those with IT experience can work in police departments with video surveillance, in-car mobile data terminals, wireless communications, and global mapping technology to assist with crime prevention. Some IT professionals enter cybercrime detective units to help solve crimes related to computers and the internet.

- **Victim advocates:** These people help victims of crime cope with trauma and may work in the services department of a police force. They typically inform victims of their legal rights, including their right to protection.

- **Sheriff:** According to Indeed, a sheriff is an elected official authorized by the state to enforce laws at a county level. They cover areas that are wider than those covered by local police departments. Sheriffs also may manage local jails and ensure security in

these areas.

- **Evidence custodian:** This is the person who oversees evidence and is responsible for cataloging and securing it safely in storage.

- **Crime scene technician:** The technician is a forensic expert who works with law enforcement to collect evidence found at crime scenes to help solve crimes.

- **Additional officials:** Police departments follow a hierarchy of rank advancement. Above officers one will find corporals, sergeants, lieutenants, captains, a deputy police chief, and a chief of police. Higher ranks may manage other officers, monitor budgets and programs, enforce policies, and serve as the public face of local police departments.

# LAWN & TREE SERVICE COMPANY

## TREE REMOVAL YARD CLEANUP

- Tree Trimming
- Tree Removal
- Stump Removal
- Shaping-Thinning
- Emergency Service
- Landscaping
- Tree Installation
- Complete Property Maintenance



# H&G

LICENCED & INSURED  
RESIDENCIAL & COMMERCIAL

**305.878.3968**  
**786.830.5266**



# L & C

LANDSCAPE & CONSULTING SERVICES

## General --- Bobcat --- Services

- ✓ Landscape Design & Installation
- ✓ Fence Post Holes
- ✓ Driveway Grading, Removals, and New Installations
- ✓ Debris and Garbage Clearing



CONTACT US TODAY

**305-910-3262**

**WE ARE AVAILABLE!**

# PANCHITO CAR WASH



## LAVADO Y DETALLADO PROFESIONAL

- LAVADO A MANO
- ENCERADO
- DETALLE LIMPIEZA DE ALFOMBRAS
- ACONDICIONADOR DE PIEL
- HAND WASH
- WAX
- DETAIL - CARPET CLEANING
- LEATHER CONDITIONER



**1116/18 N. FLAGER AVE. HOMESTEAD, FL 33030**  
 DE LUNES A DOMINGOS DE 8:00AM A 6:00PM  
**PARA ESTIMADOS LLAME 305.508.2880**



## DESCUBRE TU HERENCIA HISPANA

### Visita el St. Augustine Lighthouse & Maritime Museum


Ahorra en tiquetes de admisión general un **15%** comprando en línea o **10%** en nuestra taquilla. Usa el código: **GO15**

Sube a la cima de la torre para disfrutar de una vista panorámica única, explora la historia a través de la arqueología subacuática, construcción tradicional de botes, actividades para niños y mucho más.


Aprende sobre la herencia española en la histórica ciudad de St. Augustine.

[staugustinelighthouse.org](http://staugustinelighthouse.org)







## Don't let the flu sneak up on you




**75%**  
of people plan to receive their flu shot




**51%**  
of people plan to get a flu shot to protect their health/their family's health




**>50%**  
of people agree getting a COVID-19 vaccine is as important as getting an annual flu shot






**74%**  
of seniors said they plan to get vaccinated, the most likely group among polled demographics, but 2/3 of those over the age of 18 expect to get a shot


## Who is getting a flu shot?




**67%**  
of parents are planning on getting their children vaccinated for flu, with 28% planning to do so at a retail pharmacy




## Where are people getting flu shots?




**42%**  
of patients are likely to visit a retail pharmacy for their flu shot, followed by a doctor's office (33%)



**78%**  
of patients said convenient hours that work with their schedule was an important factor when choosing a pharmacy for their flu shot



**62%**  
of those planning to get a flu shot plan to schedule their appointment online, up 43% over the last two years



Source: "Flu Intention" Survey, commissioned by CVS Health® in July 2023 ©2023 CVS Pharmacy®

# Alto costo de los alimentos en Florida: Residentes gastan \$1,148 en comestibles cada mes

Por GLM

**F**lorida, conocida por su clima soleado y hermosas playas, también tiene algunos de los precios de comestibles más altos del país. La gente allí gasta alrededor de \$287 cada semana en comestibles. ¡Eso es mucho! Muchas personas en Florida están tratando de encontrar formas de gastar menos dinero cuando van de compras.

## **Pero no te preocupes; Hay maneras fáciles de ahorrar dinero.**

Puede usar cupones, unirse a programas de recompensas y comprar marcas de tiendas en lugar de marcas conocidas. Comprar frutas y verduras de temporada y planificar sus comidas con anticipación también puede ayudarlo a ahorrar. Y no se olvide de los mercados de agricultores y las tiendas donde puede comprar cosas en paquetes

grandes; a menudo tienen buenas ofertas. Con un poco de planificación, podrá disfrutar del sol de Florida sin preocuparse demasiado por la factura del supermercado.

## **¡Profundicemos en los números!**

### **Desglosando los números**

Estudios recientes revelan que la gente en Florida desembolsa un promedio de \$1,148 cada mes sólo en comestibles. Eso es una parte considerable, alrededor del 8,2% de su gasto total. En comparación con el resto del país, el gasto en comestibles de Florida es un poco más alto, lo que los ubica en el puesto 15 entre los estados con las facturas de comestibles más altas.

Los floridanos sienten la presión en las cajas registradoras, ya que los costos de los comestibles representan una parte importante de su presupuesto mensual. Sin em-

bargo, comprender estas cifras puede permitir a los compradores tomar decisiones más inteligentes y encontrar formas de aprovechar aún más su dinero al llenar sus carritos de supermercado.

## **¿Por qué los alimentos son tan caros en Florida?**

Varios factores contribuyen al alto costo de los alimentos en Florida. La creciente población y la industria turística del estado aumentan la demanda de alimentos, lo que genera precios más altos. Además, la ubicación remota de Florida y las opciones limitadas de transporte encarecen el transporte de mercancías, lo que se refleja en los precios que pagan los consumidores.

## **Consejos para ahorrar dinero en comestibles en Florida**

A pesar de los altos precios de los comestibles en Florida, hay un lado positivo: abundan las estrategias para ahorrar dinero. Optar por tiendas de descuento o aprovechar aplicaciones de devolución de efectivo para ganar recompensas por su compra de comestibles puede aligerar la carga financiera.

Además, adoptar el arte de planificar las comidas y cocinar en casa reduce el desperdicio de alimentos y recorta esos gastos a largo plazo. Puede recorrer el mundo de las tiendas de comestibles de Florida sin gastar mucho dinero si elabora estrategias para sus viajes de compras y es creativo en la cocina.

Entonces, si bien los pasillos pueden estar llenos de delicias tentadoras, un poco de compra inteligente puede garantizar que su billetera se mantenga llena y su despensa esté bien surtida.

Para concluir, hacer compras en Florida puede ser costoso, pero con un poco de planificación y creatividad, puede ahorrar dinero y estirar aún más su presupuesto. Si comprende los números y encuentra formas de reducir costos, podrá disfrutar del sol y la belleza de Florida sin tener que gastar mucho dinero.





# High Cost of Groceries in Florida: Residents spend \$1,148 on groceries each month

By GLM

**F**lorida, known for its sunny weather and beautiful beaches, also has some of the highest grocery prices in the country. People there spend about \$287 every week on groceries. That's a lot! Many folks in Florida are trying to find ways to spend less money when they go shopping.

**But don't worry; there are easy ways to save money.**

You can use coupons, join rewards programs, and buy store brands instead of name brands. Buying fruits and veggies that are in season and planning your meals ahead of time can also help you save. And don't forget about farmers' markets and stores where you can buy things in big packages – they often have good deals. With a little planning, you can enjoy the Florida sunshine without worrying too much about your grocery bill.

**Let's dive deeper into the numbers!**

**Breaking Down the Numbers**

Recent studies reveal that folks in Florida shell out an average of \$1,148 every month on groceries alone. That's a hefty chunk, about 8.2% of their total spending. Compared to the rest of the nation, Florida's grocery spending is a tad higher, landing them at the 15th spot among states with the highest grocery bills.

Floridians feel the pinch at the checkout counter, with grocery costs taking up a significant portion of their monthly budget. However, understanding these figures can empower shoppers to make smarter choices and find ways to stretch their dollars further when filling up their grocery

carts.

**Why Are Groceries So Expensive in Florida?**

Several factors contribute to the high cost of groceries in Florida. The state's growing population and tourism industry drive up demand for food, leading to higher prices. Additionally, Florida's remote location and limited transportation options make it more expensive to transport goods, which is reflected in the prices consumers pay.

**Tips for Saving Money on Groceries in Florida**

Despite the high grocery prices in Florida, there's a silver lining – money-saving strategies abound. Opting for discount stores or leveraging cash-back apps to earn rewards on your grocery haul can lighten the financial load.

Plus, embracing the art of meal planning and cooking at home reduces food waste and trims those expenses in the long haul. You can go through Florida's grocery world without breaking the bank by strategizing your shopping trips and getting creative in the kitchen.

So, while the aisles may be lined with tempting treats, a little savvy shopping can ensure your wallet stays fuller and your pantry is well-stocked.

To conclude, Grocery shopping in Florida can be expensive, but with a little planning and creativity, you can save money and stretch your budget further. By understanding the numbers and finding ways to cut costs, you can enjoy the sunshine and beauty of Florida without breaking the bank.



# BROWARD SHERIFF'S OFFICE ESTAMOS CONTRATANDO



## OFICIALES DE DETENCIÓN

Como parte del equipo de BSO, usted disfrutará de excelentes beneficios y capacitación pagada mientras este en la academia.

**¡No se necesita experiencia!**

SALARIO COMPETITIVO • EXCELENTES BENEFICIOS • VACACIONES PAGADAS

**ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA  
DESCUBRIR TU VOCACIÓN  
o visite [jobs.sheriff.org](http://jobs.sheriff.org) hoy!**



SCAN ME

**"¡ÚNETE A  
NUESTRO  
EQUIPO!"**

*- Sheriff Gregory Tony*  
EN EL SERVICIO ESTÁ LA RECOMPENSA



@browardsheriffsoffice

@browardsheriff

**SHOP TALK** with the Sheriff  
PODCAST

BSO es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y no discrimina por edad, estado de ciudadanía, color, discapacidad, estado civil, origen nacional, raza, religión, sexo u orientación sexual. Preferencia de veteranos según la ley de Florida.



## PROFESSIONAL VIDEO & PHOTO

- BUSINESS
- FASHION
- CORPORATE
- WEDDING
- REAL ESTATE
- FAMILY
- EVENTS
- GRADUATIONS

Capture Your  
**Best Moment**

**20% OFF**

**Book your session today!**

**786.877.4632**

**E | B**

PHOTOGRAPHY





Nicaragua



Miami

# ENVÍOS DE MIAMI A NICARAGUA

PAQUETERÍA ENCOMIENDA FAMILIAR CARGA COMERCIAL

Vía **Aérea**

US\$ **7**  
libra

Envío mínimo de 1 libra | Entrega 48 horas

Vía **Marítima**

US\$ **3**  
libra

Envío mínimo de 1 libra | Entrega 15 días



RELOJ PUBLICO 5 CUADRAS  
AL OESTE, 10 VRS AL NORTE.

## HORARIOS

LUNES A VIERNES 09:00 A 05:00 P.M  
SÁBADO 09:00 A 12:00 P.M



**+505 823-95513**

# Mini stroke vs. stroke

By GLM

→ LAS PERSONAS PUEDEN ESTAR FAMILIARIZADAS CON EL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR ISQUÉMICO, CAUSADO POR EL CORTE DE SANGRE AL CEREBRO, ASÍ COMO CON EL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR HEMORRÁGICO, QUE ES EL RESULTADO DE UNA HEMORRAGIA EN EL CEREBRO. PERO UN ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITORIO, TAMBIÉN CONOCIDO COMO MINI ACCIDENTE CEREBROVASCULAR, PUEDE SER MENOS COMPRENDIDO.

**E**l accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe el suministro de sangre a una parte del cerebro, lo que esencialmente mata las células cerebrales. Este daño puede cambiar el funcionamiento del cerebro y afectar la capacidad de una persona para moverse y hablar. También puede cambiar la forma en que la persona afectada piensa y siente. La Asociación de Accidentes Cerebrovasculares, con sede en el Reino Unido, dice que los efectos de un derrame cerebral dependen de dónde se produce en el cerebro y de cuán extenso es el daño.

Las personas pueden estar familiarizadas con el accidente cerebrovascular isquémico, causado por el corte de sangre al cerebro, así como con el accidente cerebrovascular hemorrágico, que es el resultado de una hemorragia en el cerebro. Pero un ataque isquémico transitorio, también conocido como mini accidente cerebrovascular, puede ser menos comprendido.

## ¿Qué es un AIT?

Los ataques isquémicos transitorios, o mini accidentes cerebrovasculares, son causados por lo mismo que los accidentes cerebrovasculares más grandes, que ocurren cuando el flujo sanguíneo se escapa o se bloquea en el cerebro. Sin embargo, en los mini accidentes cerebrovasculares, la interrupción o fuga del flujo sanguíneo es temporal y volverá a la normalidad espontáneamente.

## Síntomas

MedicineNet dice que la mayoría de los mini accidentes cerebrovasculares producen síntomas similares a los accidentes cerebrovasculares regulares, pero persisten solo temporalmente. Estos pueden incluir debilidad o entumecimiento, dificultad para hablar (disfasia), mareos, cambios en la visión, hormigueo, gusto u olores anormales, confusión, pérdida del equilibrio y alteración de la conciencia.

## Pronóstico

Los síntomas del AIT tienden a durar sólo

unos minutos o hasta 24 horas, dice la Clínica Mayo. Dado que los síntomas de un mini derrame cerebral y de un derrame cerebral son los mismos, es importante buscar atención médica en todos los casos. Las imágenes médicas pueden ayudar a determinar qué causó el mini derrame cerebral. Si hay coágulos de sangre, se pueden recetar medicamentos para prevenirlos. Algunas personas necesitan procedimientos para eliminar los depósitos de placa grasa de las arterias que suministran sangre al cerebro.

Aunque un mini derrame cerebral no es tan grave como un derrame cerebral, a menudo es una señal de advertencia temprana de que el paciente está en riesgo de sufrir un derrame cerebral. Aproximadamente una de cada tres personas que sufre un AIT sufre un derrame cerebral. Por tanto, hay que tomarlos en serio. Afortunadamente, con tratamiento, a menudo se pueden evitar incidentes más peligrosos.

## Reconocer trazos y mini trazos

La Asociación Nacional de Accidentes Cerebrovasculares y otras organizaciones utilizan el acrónimo FAST para determinar si alguien está sufriendo un derrame cerebral.

**F:** Pídale a la persona que sonría, si un lado de la CARA cae, es una señal de advertencia.

**R:** Pídale a la persona que levante ambos BRAZOS. Si un brazo cae hacia abajo o tiene dificultad para moverlo, es una señal de advertencia.

**S:** Pídale a la persona que repita una frase sencilla. Si el HABLA es confuso o extraño, podría ser un derrame cerebral.

**T:** Si una persona desarrolla cualquiera de las señales de advertencia, es HORA de llamar a los servicios de emergencia y tomar medidas.

Los mini accidentes cerebrovasculares son similares a los accidentes cerebrovasculares, pero son temporales. Pero los mini accidentes cerebrovasculares aún requieren atención médica, ya que pueden ser un presagio de accidentes cerebrovasculares más grandes.





# Mini stroke vs. stroke

By GLM

→ PEOPLE MAY BE FAMILIAR WITH ISCHEMIC STROKE, CAUSED BY CUTTING OFF BLOOD TO THE BRAIN, AS WELL AS A HEMORRHAGIC STROKE, WHICH IS THE RESULT OF BLEEDING IN THE BRAIN. BUT A TRANSIENT ISCHEMIC ATTACK, ALSO KNOWN AS A MINI-STROKE, MAY BE LESS UNDERSTOOD.

**A** stroke occurs when blood supply to a portion of the brain is interrupted, essentially killing brain cells. This damage can change how the brain works, affecting a person's ability to move and speak. It also may change the way the affected person thinks and feels. The United Kingdom-based Stroke Association says the effects of a stroke depend on where it takes place in the brain and how extensive the damage is.

People may be familiar with ischemic stroke, caused by cutting off blood to the brain, as well as a hemorrhagic stroke, which is the result of bleeding in the brain. But a transient ischemic attack, also known as a mini-stroke, may be less understood.

## What is a TIA?

Transient ischemic attacks, or mini-strokes, are caused by the same thing as larger strokes, which occur when blood flow leaks or is blocked in the brain. However, in mini strokes, the blood flow interruption or leakage is temporary, and will return to normal spontaneously.

## Symptoms

MedicineNet says the majority of mini strokes produce symptoms similar to regular strokes, but they linger only temporarily. These can include, weakness or numbness, difficulty speaking (dysphasia), dizziness, vision changes, tingling, abnormal taste or smells, confusion, loss of balance, and altered consciousness.

## Prognosis

Symptoms of TIA tend to last only a few minutes or up to 24 hours, says the Mayo Clinic. Since the symptoms of a mini stroke and stroke are the same, it is important to seek medical attention in every case. Medical imaging can help determine what caused the mini stroke. If blood clots are present, medicine to prevent those clots may be prescribed. Some people need procedures to remove fatty plaque deposits from arteries that supply blood to the brain.

Although a mini stroke is not as severe as a stroke, it often is an early warning sign that the patient is at risk for a stroke. Roughly one in three people who has a TIA

goes on to experience a stroke. Therefore, they should be taken seriously. Fortunately, with treatment, a more dangerous incident often can be avoided.

## Recognizing strokes and mini-strokes

The National Stroke Association and other organizations use the acronym FAST to determine if someone is having a stroke.

**F:** Ask the person to smile, if one side of the FACE droops, it is a warning sign.

**A:** Ask the person to lift both ARMS. If one arm drifts down or they have difficulty moving it, it's a warning sign.

**S:** Ask the person to repeat a simple phrase. If SPEECH is slurred or odd, it could be a stroke.

**T:** If a person develops any of the warning signs, it is TIME to call emergency services and take action.

Mini strokes are similar to strokes, but they are temporary. But mini strokes still warrant medical attention, as they can be a harbinger of larger strokes.

## Tu vecino con BUENA ENERGÍA

Brindando energía fiable y manteniendo las cuentas lo más bajas posible.

Aprende más en [FPL.com](https://www.fpl.com)



### MILITARY APPRECIATION DAY

**Saturday, May 11th, 2024, 5pm-9pm**  
**Losner Park, 104 North Krome Avenue, Homestead, FL 33030**

Get ready to witness a remarkable transformation as Downtown Homestead becomes the epicenter of all things military on Saturday, May 11th, 2024, from 5pm to 9pm. This immersive event, hosted at Losner Park located at 104 N. Krome Avenue, Homestead, Florida 33030, promises an unforgettable experience for all attendees. The event, curated to celebrate and honor the military, will feature a stunning array of specialized military vehicles, weaponry, and interactive displays. From vintage treasures to cutting-edge technology, guests will have the unique opportunity to explore and learn about the evolution of military equipment firsthand.



### FARMER'S MARKET AT ZOO MIAMI

**June 1, 2024 @ 10:00 AM -**

**June 2, 2024 @ 5:00 PM**

**Location: Zoo Miami**

Join us every first Saturday & Sunday of the month at the #ZooMiami Farmers' Market! From 10AM to 5PM, explore a variety of local small businesses offering delicious baked goods, fresh juices, unique jewelry, stylish fashion, charming home decor, and fresh produce. Set in our promenade leading up to the Zoo Miami gates, this vibrant

market takes place monthly and is an experience not to be missed! Are you a small business owner? Showcase your products with us! More information: [www.miamifriendors.com/zoomiami](http://www.miamifriendors.com/zoomiami)



### ARTWALK HOMESTEAD: ERAS

**Saturday, May 25th, 2024, 4pm-8pm**  
**Harris Field Park 1034 NE 8th St, Homestead, FL 33030**

The City of Homestead is excited to announce the collaboration with Councilwoman Jenifer N. Bailey, the Southwest Advisory Committee, and Artwalk Presents for the 7th Annual Artwalk Homestead: Eras. This vibrant cultural event is set to take place on Saturday, May 25th, 2024, from 4:00 PM to 8:00 PM, at the Harris Field Pavilion, located at 1034 NE 8th St, Homestead, FL 33030.



### MOTHERS DAY THE BERRY FARM

**Saturday May 11th - Sunday May, 2024**

**The Berry Farm, 13720 SW 216th St, Miami**

Celebrate mom in style at The Berry Farm's 4th Annual Mother's Day Event! As a token of our appreciation, all moms are treated to a complimentary combo meal, a heartfelt gesture in honor of their endless love and devotion. Indulge in a delicious meal amidst the scenic backdrop of Miami's countryside, as we bid farewell to our 2024 season. Bring the family and join us for a day of memory-making!

## ARTISANAL MARKET EVERY SUNDAY AT HARRIS FIELD PARK

### HOMESTEAD ARTISANAL MARKET

**May 12 @ 9:00 am - 3:00 pm**

**1034 NE 8th St**

**Homestead, FL 33030**

Our market is the perfect destination for those seeking high-quality, locally made products and a sense of community. Come join us Every Sunday 10am -3pm at the Harris Field Park in Homestead and see what treasures you'll find!



### BAPTIST HEALTH RUN CLUB

**Tuesday, May 7, 2024**

**7:00 PM to 8:30 PM EDT**

**Every week on Tuesday**

**Homestead Hospital**

**975 Baptist Way · Homestead, FL**

Baptist Health Homestead Run Club is the most welcoming and open Run Club on the planet. Fast, new, slow, walker, runner... it doesn't matter we want you to join us and we leave nobody behind. All routes are curated and paced by a team of experienced Run Club pacers. Runs are always free. Just fill out the waiver and show up. <https://waiver.fr/p-uxHqy>



### MOTHER'S DAY AT PISCO Y NAZCA

**Sunday, 05/12/2024-, 10:00 am-**

**Pisco y Nazca Ceviche Gastrobar**

**8405 Mills Dr Suite 206,**

**Kendall, Florida, 33183**

Treat mom to a delicious brunch at Pisco y Nazca Ceviche Gastrobar, serving up a modern twist to traditional Peruvian cuisine. Pisco y Nazca will open at 10AM and treat guests to a 3-course brunch special for \$31 per person.



## JURASSIC GARDEN

Open Now!

Daily, 10:00 a.m. - 5:00 p.m.

10901 Old Cutler Road

Miami, Florida 33156

Jurassic Garden returns! Embark on an awe-inspiring journey through time, surrounded by life-size dinosaurs nestled among our vast collection of cycads and other living plants from the Prehistoric World.



## ALZHEIMER ASSOCIATION'S IN-PERSON CAREGIVER SUPPORT GROUP

Friday, May 10 · 12:30 - 1:30pm EDT

Pinecrest Community Center

5855 Killian Drive Pinecrest, FL 33156

Actors' Playhouse and The Children's Trust present the 14th annual free youth talent competition, Young Talent Big Dreams. Actors' Playhouse at the Miracle Theatre, together with presenting sponsor The Children's Trust, are proud to present the 14th anniversary of Young Talent Big Dreams – the most widespread, local FREE youth talent competition in Miami-Dade County. Kids between the ages of 8-18 are invited into the spotlight to showcase their skills in a variety of categories including music, dance, voice, spoken word and original composition.



## WATERMELON FESTIVAL

The Berry Farm

Sunday May 8th, 2024

The Berry Farm

13720 SW 216th St, Miami

Get ready for a juicy adventure at The Berry Farm's Annual Watermelon Festival! Join us for a day filled with laughter, excitement, and, of course, plenty of mouthwatering watermelon. Dive into the festivities as you participate in thrilling activities like the watermelon eating contest, where you can showcase your impressive speed and devour those sweet slices. Test your aim and see how far you can spit those watermelon seeds in our entertaining seed spitting contest. And for an extra burst of excitement, take on the challenge of our pop-the-watermelon game and watch the melons explode with fruity goodness.



## MJC MONDAY JAZZ

Monday, May 13 · 8pm EDT

Unitarian Universalist Miami

7701 Southwest 76th Avenue

Miami, FL 33143

Every week, the MJC presents great musicians representing a wide range of jazz. Our cabaret style seating ensures an intimate jazz experience. By selecting Reserve Seating, we will save you one of the tables closest to the stage and you won't have the pressure to arrive early.



## PINECREST GARDENS

FARMERS MARKET

Sunday, May 12, 2024 at 8:00 AM

11000 Red Rd, Pinecrest, FL 33156

Visit your neighbors and socialize with friends while supporting local food, drinks, produce, and other products from small businesses and farmers. Enjoy a Vinyasa Yoga class sponsored by Baptist Health from 8:30am to 9:30am.



## HORSE RIDING ACTIVITY IN MIAMI

Sunday May 12th, 2024

XPLOR Adventure Group

15515 SW 177th Ave, Miami, FL 33187

This unique activity will give you the opportunity to enjoy the Miami countryside in a whole new different way and at the same time you will get the general knowledge about the proper way to do horseback riding so after this you can go travel overseas as a professional when you repeat this activity away from home all this and much more is now possible at xplor adventure group we offer horseback riding, ATV tours airboat in the everglades and more.



Santiago, paciente de St. Jude  
cáncer cerebral  
junto a su padre, Omar

## La familia de Santiago nunca recibirá una factura.

En St. Jude, Santiago valientemente está recibiendo tratamiento para un tipo de tumor cerebral llamado meduloblastoma. "St. Jude es un milagro," dijo su mamá. Los padres de Santiago están agradecidos por todo lo que St. Jude está haciendo por su familia. Gracias a nuestros donantes, las familias nunca reciben una factura de St. Jude por su tratamiento, transporte, hospedaje ni alimentación – porque en St. Jude las familias solo se dedican a ayudar a sus hijos a vivir.

Para más información  
visite [hospitalsanjudas.org](https://hospitalsanjudas.org)



# LUXURY PERGOLAS



FREE ESTIMATES **786.470.4100** ENGLISH AND SPANISH


## La discriminación por nacionalidad en la vivienda es ilegal.

La Florida SB264 puede restringir a los chinos, venezolanos, cubanos y otras razas, por nacionalidad y étnico específicos de poseer casas. La Ley de Vivienda Justa dice que no puede.


Si se le negó la oportunidad de comprar o vender una casa o se le desanimó de comprar o vender debido a su raza, nacionalidad u origen étnico, es posible que haya experimentado discriminación en la vivienda.

Llame al 305-651-4673 para reportar su experiencia.





Cuidados Urgentes  
Sin Cita Previa  
Disponibles Para  
Niños y Adolescentes



Dedicado a niños mayores de 2 meses hasta adultos jóvenes menores de 21 años, la red de cuidados urgentes de Nicklaus Children's trata exclusivamente lesiones o enfermedades pediátricas leves.

**Cuidados urgentes, sin tener que hacer cita,  
disponibles todos los días de 11 a.m. - 10 p.m.  
Ahora también abierto en Homestead.**

**Miami-Dade**

Doral | Hialeah | Homestead | Campus Principal (*Garaje azul*) | Miami Lakes  
Midtown | Palmetto Bay | Pinecrest | West Bird | West Kendall

También se ofrecen centros de cuidados urgentes en los condados de  
Broward y Palm Beach.



**Nicklaus  
Children's  
Hospital**

**+ Urgent Care Centers**

[nicklauschildrens.org/UrgentCare](https://nicklauschildrens.org/UrgentCare)

Para más información, incluyendo  
tiempos de espera de cuidados urgentes,  
por favor descargue nuestra aplicación.



FIT4KIDSCARE

**HOMESTEAD**



**braces**  
**& INVISALIGN®**

 [@orthobyflcitydental](https://www.instagram.com/orthobyflcitydental)



*hablamos español*

*ortho by* **FLORIDA CITY DENTAL**

+ CLEAR BRACES - GOLD BRACES - RETAINERS - PERMANENT RETAINERS - CLEANINGS +



**Braces**

Braceface it from \$125/m



 **invisalign®**

**Invisalign®**

Save \$500 on clear aligners



PHILIPS ZOOM!  
**Whitening**

Whiter teeth in one visit \$299

**No insurance? MAKE MONTHLY PAYMENTS WITH 0% IN-HOUSE FINANCING**



**BOOK A FREE  
CONSULTATION**

**call: 305.242.0800**

**3326 NE 8TH ST HOMESTEAD, FL 33033**