



Ampliando el acceso a la atención: Nuevo Convenient Care Center ahora abierto en el sur de Cape Coral

Por Kris Fay, Directora Administrativa de Lee Health para Lee Physician Group y Servicios Ambulatorios



Saber dónde buscar atención cuando estás enfermo o lesionado puede marcar una diferencia significativa en la rapidez con la que recibes tratamiento. Para enfermedades y lesiones que no ponen en riesgo la vida, los convenient care centers ofrecen una alternativa oportuna y confiable a la sala de emergencias. Están diseñados para pacientes que no pueden obtener una cita el mismo día con un proveedor de atención primaria o que quizás no tengan un médico regular. No se requiere cita ni referencia, y la mayoría de los planes de seguro son aceptados.

Para responder a las crecientes necesidades de atención médica de la comunidad de Cape Coral, Lee Health ha abierto un nuevo Convenient Care Center en el sur de Cape Coral. El centro está ubicado en la antigua oficina de Lee Health Family Medicine en 507 Cape Coral Pkwy. E., ampliando el acceso a

atención de alta calidad más cerca de tu hogar.

La nueva instalación atiende una amplia variedad de lesiones y enfermedades menores, incluyendo esguinces, distensiones, cortaduras, erupciones, síntomas de resfriado y gripe, así como lesiones automovilísticas o relacionadas con el trabajo. También ofrece exámenes físicos para la escuela, el

trabajo y deportes. Las radiografías en el lugar permiten a los pacientes recibir pruebas diagnósticas y atención en un solo sitio.

Además, el centro trata afecciones comunes como infecciones urinarias, infecciones de oído, náuseas, diarrea y vómitos, ayudando a los pacientes a evitar visitas innecesarias a la sala de emergencias por problemas menos urgentes.

A medida que Cape Coral continúa creciendo, contar con múltiples opciones de atención es esencial, especialmente para los residentes y visitantes que quizás no tengan un proveedor de atención primaria establecido. La atención conveniente ayuda a



garantizar que los pacientes reciban el nivel adecuado de atención en el lugar correcto, mientras permite que los departamentos de emergencia se concentren en condiciones graves y que ponen en riesgo la vida.

El nuevo South Cape Coral Convenient Care Center representa otro paso en la expansión del acceso a la atención y en la respuesta a las necesidades de salud en evolución de la comunidad.

Ampliando el acceso a la atención en la página 4

Cape Coral brilló en 2025: Un año en retrospectiva

Al mirar atrás hacia el 2025, Cape Coral tiene mucho que celebrar, y The Cape Coral Sun ha estado presente en cada paso del camino. Desde festivales comunitarios y eventos benéficos hasta nuevos negocios y mejoras en la ciudad, el año pasado reflejó el espíritu perdurable de la comunidad.

Al conectar a los residentes con las historias, personas y acontecimientos que más importan, el periódico continúa su misión de capturar el pasado, el presente y el futuro de una comunidad que brilla por su orgullo, participación y unidad.

Un año lleno de eventos y energía

Los eventos comunitarios fueron uno de los grandes protagonistas del 2025, reuniendo a residentes de todas las edades en parques, calles y espacios públicos a lo largo del año. El calendario comenzó con una animada celebración de Nochevieja, que dio la bienvenida al 2025 con espectáculos en vivo, actividades para toda la familia y fuegos artificiales que iluminaron el cielo de Cape Coral.

La primavera unió a corredores y espectadores en el tradicional

Tour de Cape, una carrera emblemática que recorre la ciudad y celebra la salud, el bienestar y el orgullo local. Participantes de todos los niveles se sumaron al evento, mientras voluntarios y simpatizantes animaban desde los costados, creando un ambiente que combinaba competencia y espíritu comunitario.

Clásicos de la temporada como Bike Night, los conciertos al aire libre, los festivales de arte y los mercados agrícolas siguieron creciendo, ofreciendo a los residentes oportunidades para apoyar a negocios locales, disfrutar de música en vivo y fortalecer la conexión con sus vecinos. El verano trajo más actividades familiares y celebraciones festivas, demostrando que, incluso en los meses más cálidos, el espíritu comunitario de Cape Coral nunca se detiene.

El año cerró con tradiciones muy queridas, entre ellas la carrera Turkey Trot 5K del Día de Acción de Gracias, que nuevamente combinó ejercicio y filantropía, además de los eventos navideños que llevaron alegría a los residentes en toda la ciudad.

Apoyo a los negocios locales

Las pequeñas empresas siguieron siendo el corazón de la economía de Cape Coral en 2025. Nuevos restaurantes, boutiques y negocios de servicios abrieron sus puertas, mientras que los establecimientos de larga trayectoria continuaron adaptándose y creciendo. Desde ceremonias de inauguración hasta eventos de agradecimiento al cliente, los propietarios encontraron formas creativas de conectar con la comunidad y construir relaciones duraderas.

Los residentes demostraron su apoyo constante comprando y consumiendo localmente, y eligiendo negocios de Cape Coral para sus necesidades cotidianas. Este respaldo mutuo fortaleció la economía local y preservó el carácter único de la ciudad, construido sobre un servicio amable, rostros conocidos y la confianza comunitaria.

Cape Coral brilló en 2025 en la página 2

Adquiere un plan de salud sin complicaciones.

Estamos aquí para ayudarte.

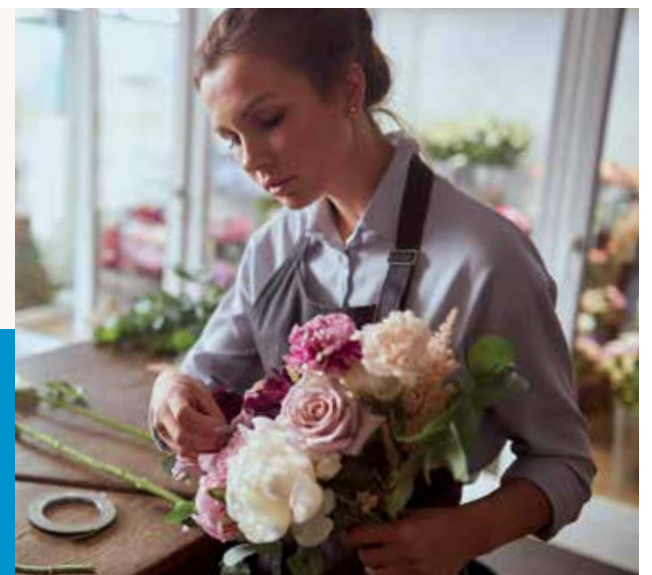


Recibe apoyo personalizado de tu Centro Florida Blue local para encontrar e inscribirte en el plan de salud adecuado para ti y tu familia.

Llama al 1-239-963-4558 o visita FloridaBlue.com/Center
¡Su Centro Florida Blue local en Cape Coral llegará pronto!

Florida Blue

Las pólizas tienen limitaciones y exclusiones. Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue, es una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 124262 1225



Cape Coral brilló en 2025 de la página 1

Mejoras cívicas y progreso en la ciudad

La Ciudad de Cape Coral continuó avanzando en materia de infraestructura y planificación a lo largo de 2025. Las mejoras viales, las actualizaciones en los servicios públicos y las renovaciones en los vecindarios fueron señales visibles del esfuerzo por acompañar el crecimiento de la población, sin descuidar la seguridad ni la calidad de vida.

Los departamentos de seguridad pública mantuvieron una presencia constante en la comunidad. La policía, los bomberos y el personal de emergencias no solo respondieron a llamados, sino que también se acercaron a los residentes mediante programas de divulgación, educación en seguridad y eventos comunitarios. El liderazgo municipal trabajó para equilibrar el crecimiento con una planificación a largo plazo, manteniendo a los residentes informados e involucrados en el futuro de Cape Coral.

Conciencia ambiental y vida frente al agua

Como una ciudad definida por sus canales y vías navegables, la protección del medio ambiente siguió siendo una prioridad fundamental. Las jornadas comunitarias de limpieza, los debates sobre la calidad del agua y los esfuerzos de conservación resaltaron la responsabilidad compartida de preservar la belleza natural de Cape Coral.

Familias, juventud y educación

La reputación de Cape Coral como una ciudad ideal para las familias se reafirmó a lo largo del año. Las escuelas, las ligas deportivas juveniles y los programas de arte ofrecieron oportunidades para el aprendizaje, el trabajo en equipo y la creatividad. Los parques, las actividades recreativas y los eventos orientados a las familias brindaron espacios donde niños y adultos pudieron reunirse, jugar y crecer juntos. Las inversiones en programas para la juventud continuaron sentando las bases para un futuro prometedor.



THE CAPE CORAL SUN
www.mycapacoralsun.com
 Editor
 Coastal Media Communications, LLC

Editor/Propietario Joe Yapello
publisher.ccsun@gmail.com, (239) 770-8284

Editor/Propietario Bonnie Yapello
bonniey.ccsun@gmail.com, (239) 464-3731

Editora Sherry Whalon
capacoralsuneditor@gmail.com

Reportera en Español Mavis Ibarra
mavis.ibarra.ccsun@gmail.com

Ejecutivo de cuentas sénior Lori Watts
loriwatts.ccsun@gmail.com (561) 718-7624

Columnista/Reportera Ryn Gargulinski
ryngargulinski.ccsun@gmail.com

Enlace de Relaciones con las Comunidades Alexandra Valdes
alexandra.valdes.ccsun@gmail.com

Webmaster/Diseño de anuncios Mandy Carter
mandymichellecarter@gmail.com

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción o utilización de dichos contenidos en cualquier forma por cualquier medio electrónico, mecánico o de otro tipo, incluidas la xerografía y la fotocopia, sin el permiso por escrito del editor. El Editor no se hace responsable de la información errónea o de las erratas contenidas en este documento y se reserva el derecho de aceptar o rechazar todas las copias que se consideren inadecuadas para su publicación. Coastal Media Communications, LLC no respalda ninguna publicidad en lo que se refiere a las comunidades.

Escritores colaboradores

Ed Estes, Aventurero Culinario *edestesjr@gmail.com*

Alguacil Carmine Marceno, Oficina del Alguacil del Condado de Lee *www.sherifflee.org, www.facebook.com/sherifflee*

Monica Rahman, Amigos de la Biblioteca de Cape Coral *monica4608@comcast.net*

Capitan Bill Russell, Atrapa la acción *www.fishpineisland.com, (239) 410-8576*

Shannon Williamson, Directora de Relaciones Públicas LCEC *www.lcec.net, Shannon.Williamson@lcec.net*

Yanella Castro *yanella73@gmail.com*

Para consultas sobre publicidad, por favor, comuníquese con Joe Yapello al (239) 770-8284. Para publicidad en español, puede contactar a Mavis Ibarra al (786) 506-9731.

El poder de dar a los demás

Las organizaciones sin fines de lucro y los grupos de voluntarios volvieron a demostrar la generosidad que caracteriza a Cape Coral. Las colectas de alimentos, las carreras benéficas, los eventos de recaudación y los programas de apoyo brindaron ayuda a individuos y familias necesitadas durante todo el año.

Los voluntarios recordaron a todos que la mayor fortaleza de Cape Coral reside en su gente.

Compartiendo historias locales: *The Cape Coral Sun*

Los medios locales continuaron desempeñando un papel fundamental en mantener a los residentes informados y conectados durante 2025, y *The Cape Coral Sun* experimentó un notable crecimiento y una mayor presencia en la comunidad. Como periódico confiable para la ciudad, destacó a las personas, eventos y organizaciones que dan forma a la vida en Cape Coral.

Un hito importante llegó en abril con el lanzamiento de una edición en español, creada para servir mejor a la creciente

población hispanohablante de la ciudad. “Nuestro objetivo siempre ha sido reflejar a la comunidad a la que servimos”, señaló Joe Yapello, editor de *The Cape Coral Sun*. “Agregar una edición en español nos permite conectar con más residentes y asegurarnos de que todos se sientan informados, incluidos y representados”.

Al amplificar las voces locales y celebrar los logros de la comunidad, *The Cape Coral Sun* reforzó su papel como algo más que un periódico: es una plataforma de conexión, diálogo y orgullo comunitario, fiel a su lema: Pasado, Presente y Futuro. **Mirando hacia el 2026**

Al pasar la página hacia un nuevo año, Cape Coral lo hace con optimismo y un fuerte impulso. Aunque aún existen desafíos, los logros de 2025 ofrecen una base sólida para el futuro. Con una comunidad comprometida, negocios locales en crecimiento y un compromiso compartido con el desarrollo y la conexión, Cape Coral está bien posicionada para otro año exitoso.

La historia de 2025 es una historia de progreso, orgullo y personas que se unen—y esa historia está lejos de terminar.

Rasgos de Personalidad de los Nacidos en Enero

Las personas nacidas en enero son líderes por naturaleza. Son muy ambiciosas, pero lo que realmente las distingue es su amabilidad y su personalidad franca, cualidades que hacen que otros las escuchen y se sientan atraídos por ellas.

Fuertes e Independientes – Buscan independencia desde muy temprana edad. Su fortaleza es su confianza; les gusta hacer las cosas a su manera. Su lado negativo es que no les agrada que les digan qué hacer.

Imaginativas y Creativas – Quienes nacen en enero aman ser creativos y únicos. Como suelen ser soñadores, a veces pueden actuar de manera impulsiva.

Trabajadoras – Las personas nacidas en enero trabajan duro hasta alcanzar sus metas. Son muy estrictas con su ética laboral y por eso nunca dudan en expresar sus opiniones. También son buenas administrando el dinero.

Maestros por Naturaleza – Aman aprender y enseñar lo que han aprendido. Son muy atentos y tienen una habilidad natural para transmitir conocimiento. Pero esto también significa que suelen fijarse en los defectos de los demás y no pierden oportunidad de criticar las debilidades ajenas.

Tercas – Las personas nacidas en enero son determinadas y automotivadas. Suelen ser de carácter fuerte y alcanzar el éxito en sus vidas.

SABORES DE NUESTROS PUEBLOS

¡Directo desde Colombia!

AJIACO SANTA FERREÑO

INGREDIENTES:

- 3 tipos de papa (criolla, pastusa y sabanera)
- 2 pechugas de pollo
- 2 mazorcas tiernas en trozos
- manojos de guascas
- 1 cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Agua o caldo de pollo

PROCEDIMIENTO:

1. Cocinar el pollo con cebolla, ajo, sal y pimienta hasta que esté tierno.
2. Retirar el pollo, desmecharlo y reservar.
3. Agregar las papas y la mazorca al caldo y cocinar hasta que espesen.
4. Incorporar las guascas y dejar hervir unos minutos más.
5. Añadir el pollo desmechado y ajustar la sazón.
6. Servir caliente.

➡ Puede acompañarse con arroz blanco, aguacate y crema de leche.

Este plato tradicional colombiano es un símbolo de las celebraciones familiares en Bogotá, especialmente en los días fríos de enero. Su combinación de papas, pollo y guascas crea una sopa espesa, reconfortante y llena de sabor. Es ideal para recibir el año con un plato caliente, abundante y profundamente arraigado en la cocina andina.

Cada diciembre engalana a Cape Coral

Por Mavis Ibarra

Recorrer las calles de Cape Coral al anochecer durante el mes de diciembre fue un verdadero deleite para la vista. La ciudad entera pareció transformarse: luces, colores y decoraciones se desplegaron en un abanico que iba desde lo más profuso y elaborado hasta lo más sencillo y discreto. Cada casa, cada negocio y cada rincón anunciaba con orgullo que Cape Coral estaba lista para recibir la Navidad y el Año Nuevo. Más que un simple adorno temporal, diciembre envolvió a la ciudad en un ambiente de alegría, esperanza y unión.

Muchos de los hogares y negocios que lucieron sus mejores vestiduras pertenecen a la comunidad latina. Al sumarnos a este espíritu festivo, participamos de un sentimiento colectivo que nos envuelve y contagia, incluso a quienes venimos de países donde estas celebraciones no siempre se vivían con tanta fuerza. En este nuevo entorno, el brillo de la temporada se convierte en un puente que nos conecta con la comunidad y nos invita a compartir tradiciones, emociones y esperanzas.

¿Qué mecanismos nos condujeron a involucrarnos de manera tan activa en decoraciones y festividad? Tal vez sea la magia de las luces, capaces de despertar recuerdos, generar ilusiones y unir a personas de distintas culturas. Quizás sea porque, más allá de las diferencias, diciembre transmite un mensaje universal de alegría y fraternidad que nos alcanza a todos y nos impulsa a vivirlo con entusiasmo.

Así pude constatarlo durante su sexto día, cuando



cientos de personas se dieron cita para participar en el tradicional encendido del árbol en el corazón de la ciudad, en Cape Coral Parkway. Familias enteras disfrutaron de las numerosas atracciones que marcaron la bienvenida oficial a un mes lleno de celebraciones. Los quioscos desplegados a lo largo de las calles ofrecían sabores, artesanías y recuerdos, mientras las decoraciones iluminaban el entorno en un verdadero espectáculo de color.

Los niños fueron protagonistas de la noche: entre juegos, castillos inflables y uno de los mayores atractivos, deslizarse por una montaña de hielo que simulaba la nieve que suele abundar en otros estados, pero que rara vez vemos en Florida. Tampoco faltó la esperada aparición de Papá Noel (Santa Claus), quien se convirtió en el centro de las fotografías familiares y en uno de los símbolos más entrañables de la temporada. Fue, sin duda, una velada maravillosa para compartir en comunidad y disfrutar en familia.

Este evento, que se celebra cada año, es conocido como la "Noche del Espectáculo de Luces de Cape Coral" y se ha consolidado como una de las tradiciones más esperadas

de la ciudad. Las calles repletas de personas, la música y la alegría me recordaron a los carnavales de mi país, con esa misma energía contagiosa que une a todos en un mismo espíritu festivo.

El espectáculo visual y emocional que invadió Cape Coral durante todo diciembre refleja una tradición humana que trasciende culturas: la necesidad de celebrar, iluminar y compartir. Más allá de las luces y los adornos, diciembre se convierte en una temporada que combina historia, cultura y comunidad.

Orígenes históricos y evolución cultural del brillo decembrino

Aunque el último mes del año hoy se vive como un período de luces, colores y celebraciones, su origen se remonta a antiguas tradiciones que marcaban el renacimiento del sol y el inicio de un nuevo ciclo. Con el tiempo, distintas culturas incorporaron elementos propios: árboles decorados, figuras emblemáticas, cantos, comidas típicas y rituales familiares.

Cada diciembre engalana a Cape Coral en la página 4



La Sanación Comienza Con Conexión



Nuestros Servicios:

- Evaluaciones psiquiátricas integrales
- Manejo de medicamentos
- Apoyo terapéutico y referencias
- Citas por telemedicina

HEAL TO CONNECT

Tu primer paso hacia la sanación es una conversación

www.healtoconnect.com | 239-402-4012

836 Lafayette St Suite #2, Cape Coral, FL 33904



Rynski Reporta: El ataque de la gente jabalina

Por Ryn Gargulinski

Algo curioso sucede por las noches cuando estás reduciendo tus pertenencias y dejas cosas gratis en la acera para que cualquiera las tome.

A la luz del día, la gente pasa y se lleva los objetos con educación. Revisan lo que hay, toman amablemente lo que necesitan y dejan el resto tal como lo encontraron.

A veces incluso puedes conversar con quienes pasan, preguntándoles si quieren ese cuadro del esqueleto o el espejo de cuerpo entero que aún no has sacado a la acera, pero está en la lista. Ellos responden que sí o que no. Lo toman o no. Y siguen su camino tan tranquilos.

Eso no tiene nada de extraño. Es respetuoso, se agradece y deja una sensación bonita en el corazón al ver que lo que regalas realmente encuentra un buen uso.

Pero cuando cae la noche, empieza la locura. La gente se convierte en jabalinas.

Para quienes no estén familiarizados con las jabalinas, son criaturas salvajes parecidas a jabalíes que deambulan por el desierto de Sonora destrozando lo que encuentran con sus poderosos colmillos: cactus, bolsas de basura... incluso brazos y piernas si te acercas demasiado y se sienten amenazadas.

Aunque son de los animales más fascinantes que he conocido, las jabalinas hacen mucho más que vagar y destruir cosas; pero cuando ves los desastres monumentales que dejan atrás, es difícil olvidar esa parte.

Y vaya que los desastres dejados por los "cazadores de cosas gratis" al amanecer fueron monumentales, tanto en Cape Coral como en Tucson, durante mi reciente mudanza.

No llegué a ver el desastre final en Florida, pero me enteré por mi agente de bienes raíces cuando me pasó la factura de limpieza profunda de la casa. "¿¡Uy, por qué tan alto!?" le pregunté. "¿Van a usar un cepillo de dientes para limpiar los ventiladores del techo?"

"El costo incluye limpiar el desastre del frente de la casa", explicó la agente.

¿El desastre del frente? Sí.

Al principio me pregunté por qué el desastre estaba en el frente, si todas mis cosas gratis estaban cuidadosamente colocadas en el lote vacío de al lado, limpias y claramente



disponibles para quien quisiera llevárselas. Lo único que dejé en el frente fueron las bolsas grandes de basura, junto a los botes, antes de emprender mi viaje de cuatro días por carretera.

Aparentemente, la gente-jabalina no quedó satisfecha con revolver y lanzar por los aires las cosas gratis. Quizás pensaron que yo estaba siendo astuta y que los verdaderos tesoros estaban escondidos en las bolsas de basura. Esas llenas de trapos mojados, salsa de soya vieja y carne descongelándose. Esas llenas, pues... de basura.

La basura pasó de estar perfectamente empacada en bolsas a quedar explotada por todo el césped delantero. Qué lindo. Aunque no tuve el placer de capturar el espectáculo con una cámara infrarroja, puedo imaginármelo con absoluta claridad.

Así como la luna llena convierte a la gente en hombres lobo, dejar cosas gratis en la acera—y tener basura lo suficientemente cerca—debe activar la transformación jabalina.

La gente empieza a encorvarse. Luego camina en cuatro patas, con pezuñas hendidas reemplazando manos y pies. La piel se les vuelve áspera como lija, con mechones de pelo duro. Les brotan colmillos enormes. Están listos para el caos.

Hurgan entre las cosas gratis, lanzando la silla, las



macetas y la chaqueta de brocado no deseada por los aires.

Insatisfechos, entran en frenesí y atacan cualquier cosa cercana que parezca susceptible de ser destruida. Y cuando detectan las bolsas de basura... se acabó. Literalmente. El césped queda hecho un desastre. La factura de limpieza parece de mil millones de dólares. Y todos tenemos el privilegio de ver cómo luce la carne descongelándose al segundo día.

Entonces, ¿cuál es el mensaje general de esta historia? Ten cuidado con dejar cosas gratis afuera durante la noche. Y sé aún más precavido con dejar la basura a menos de seis millas de distancia de esos objetos, no vaya a ser que confundas a la gente-jabalina.

No te conviertas tú mismo en una jabalina humana. Ten un poco de respeto. Y por último —quizá lo más importante— consigue una cámara infrarroja si puedes, para captar esta magnífica transformación en video.

Ryn Gargulinski [Rynski] es una autora, artista, conferencista y doula transformacional galardonada que ayuda a las personas a verse a sí mismas y a ver el mundo que las rodea a través de los ojos del Amor. Con más de diez libros publicados y múltiples premios, también cuenta con una Licenciatura en Bellas Artes en Escritura Creativa, una Maestría en Literatura Inglesa, ordenación ministerial y certificaciones en coaching, Reiki y otras formas de sanación energética. Fundadora de RynskiLove.com, Rynski vivió en Cape Coral antes de ser llamada de regreso al Desierto de Sonora en Arizona. Más información en RynskiLife.com. Contacto: Rynski@RynskiLife.com.



Cada diciembre engalana a Cape Coral de la página 3

En América Latina, diciembre es sinónimo de creatividad y tradición: posadas en México, misas de aguinaldo en Venezuela, parrandas en Puerto Rico, cenas familiares en Cuba. Cada país aporta su propio color, sabor y ritmo a esta temporada universal.

Un mes que une a todos

Más allá de lo religioso, diciembre representa un momento de reflexión, gratitud y renovación. Es una oportunidad para reconectar con seres queridos, practicar la generosidad y cultivar la esperanza. En un mundo marcado por el estrés y la incertidumbre, este mes nos invita a detenernos, mirar hacia adentro y valorar lo esencial: el amor, la paz y la solidaridad.

Para muchos, es también un tiempo de sanación emocional. Las luces, los aromas, los cantos y los recuerdos activan una memoria afectiva que nos conecta con la infancia, con quienes ya no están y con los momentos compartidos. Es una época que nos permite reconciliarnos con nosotros mismos y con los demás.

En la era digital, diciembre ha encontrado nuevas formas de expresión: redes sociales llenas de mensajes festivos, videollamadas que unen a familias separadas,

emprendimientos locales que florecen con productos artesanales y decoraciones personalizadas.

También es un momento propicio para promover el diálogo intergeneracional. Abuelos, padres e hijos pueden compartir recuerdos, costumbres y deseos.

Diciembre se convirtió así en una escuela de valores, una celebración que nos recordó la importancia del amor, la paciencia y la gratitud. Y mientras la ciudad lució su traje de gala para despedir el año que terminó y abrirle paso al que comienza, también nosotros renovamos nuestras propias luces internas: esas que nos impulsan a seguir adelante, a construir comunidad y a recibir el futuro con esperanza.

Mavis Ibarra se graduó como periodista en 2007 desde entonces ha incursionado de manera exitosa en varios medios de comunicación. En ellos ha escrito sobre tópicos diversos, aunque sobresalen sus aportes a los temas culturales y medioambientales. Durante su trabajo de redactora reportera de prensa también ha colaborado como guionista de programas de radio y televisión destinado a diferentes públicos. Entre sus preferencias personales están el disfrute de la naturaleza y el mar; le encanta bailar, escuchar música y compartir en familia.

Ampliando el acceso a la atención de la página 1

Ampliando las opciones de atención médica en Cape Coral

La nueva ubicación de atención conveniente (convenient care) forma parte de las iniciativas recientes de Lee Health en Cape Coral, diseñadas para responder a las necesidades de salud en evolución de la comunidad y brindar a los residentes un mejor acceso a atención de calidad cerca de sus hogares.

Lee Health en Bimini Square, en la esquina de Palm Tree Boulevard y Cape Coral Parkway, abrió el año pasado.

Cape Coral Hospital amplió su Unidad de Cuidados Intensivos (ICU) y otras áreas del campus para atender a más pacientes y ofrecer servicios especializados. El Programa de Residencia en Medicina Interna del Florida State University College of Medicine tiene su sede en Cape Coral Hospital. Además, un Programa de Residencia en Obstetricia y Ginecología (OBGYN), en colaboración con FSU College of Medicine, está programado para abrir en el hospital este verano.

La segunda fase de la Surfside Facility, ubicada en Surfside Boulevard y Veterans Parkway, ya está terminada, proporcionando especialistas en ortopedia, reumatología y rehabilitación tanto para residentes como para visitantes de Cape Coral.

El South Cape Coral Convenient Care Center, junto con otras expansiones, ofrece a los residentes de Cape Coral y del suroeste de Florida un mayor acceso a servicios médicos de calidad cerca de sus hogares, escuelas y lugares de trabajo. Esta mayor accesibilidad está diseñada para reducir los tiempos de espera y brindar atención más rápida, promoviendo una mejor salud y bienestar para la comunidad ahora y en el futuro.

Es importante saber adónde acudir para recibir el nivel de atención que necesitas

Si tienes dificultad para respirar o dolor en el pecho, considera llamar al 911 y acudir al Departamento de Emergencias. También debes visitar el Departamento de Emergencias si presentas sangrado incontrolable, dolor abdominal severo o un habla repentinamente arrastrada o entumecimiento.

Para problemas menos graves, hay opciones de telemedicina disponibles en www.leehealth.org si deseas recibir atención de manera virtual.

Para más detalles, visita www.leehealth.org/symptom-checker.

Los convenient care centers están disponibles en todo el condado de Lee, ofreciendo servicios médicos de alta calidad sin cita previa para niños y adultos. Para más información, ubicaciones o para programar una cita, visita www.leehealth.org.

Kris Fay se unió a Lee Health en 2012 y actualmente se desempeña como Directora Administrativa de Lee Physician Group y Servicios Ambulatorios. Lidera un equipo de más de 1,200 médicos y proveedores avanzados, supervisando las líneas de servicio ambulatorio, incluidos los Institutos del Corazón y del Cáncer. Sus responsabilidades incluyen crecimiento estratégico, supervisión operativa y el impulso del compromiso de médicos, pacientes y empleados en toda la organización. Kris también dirige el desarrollo y desempeño de servicios ambulatorios como salud virtual, atención urgente, imágenes, laboratorio, neurociencia y salud conductual.

¡Feliz Año Nuevo!

Con sincera gratitud, agradecemos a nuestros anunciantes y colaboradores por su continuo apoyo a The Cape Coral Sun. Al dar la bienvenida al Año Nuevo 2026, su compromiso hace posible compartir historias locales, celebrar nuestra comunidad y mantener informados a los residentes. Les deseamos a ustedes y a sus familias un año bendecido, saludable y próspero.



Sudoku

		5			1	7		6
	2	3		9		5		
			6	4	5		8	3
			3	7				5
7	1			5			3	9
3				6	8			
4	3		7	2	6			
		2		1		3	7	
1		7	5			6		

Respuesta en esta edición

Enero en Cape Coral y Lee County: el mes clave para organizar los impuestos

Por Yanella Castro

Con la llegada de enero comienza un nuevo año, pero también una de las responsabilidades financieras más importantes para las familias y trabajadores de Cape Coral y del Condado Lee: la organización y el cumplimiento de los impuestos. Aunque la fecha límite para declarar suele ser meses después, los expertos coinciden en que enero es el momento decisivo para prepararse y evitar problemas futuros.

Durante estas primeras semanas del año, empleadores, bancos y entidades financieras comienzan a enviar documentos fundamentales como los formularios W-2, 1099, estados bancarios, intereses hipotecarios y comprobantes de pagos realizados durante el año anterior. Tener esta información completa y organizada desde enero permite una declaración más precisa, reduce errores y evita retrasos que pueden traducirse en multas o recargos.

Impuestos federales, estatales y locales

En Lee County, el cumplimiento fiscal no se limita únicamente a los impuestos federales. Los residentes deben prestar especial atención a los impuestos locales y a los impuestos a la propiedad, que representan una parte importante del presupuesto de muchos hogares.

Pagar a tiempo y revisar los montos desde comienzos de año puede evitar intereses innecesarios y, en algunos casos, permitir beneficios por pago anticipado. Enero es también un buen momento para verificar que la información de la propiedad esté correcta y actualizada. **Atención especial para trabajadores independientes y pequeños negocios**

Cape Coral cuenta con una amplia comunidad de trabajadores por cuenta propia, contratistas independientes y pequeños empresarios. Para ellos,



enero es clave para organizar ingresos, gastos deducibles y pagos estimados. Una buena planificación desde ahora puede marcar la diferencia entre un año financiero estable y uno lleno de sorpresas desagradables.

Familias y créditos fiscales

Las familias con hijos también deben prepararse con tiempo.

Existen créditos fiscales relacionados con dependientes, educación y cuidado infantil que pueden representar un alivio económico importante. Revisar estos beneficios desde enero permite aprovecharlos correctamente y evitar errores al momento de declarar.

Dónde acudir en Lee County y Cape Coral para temas de impuestos

Los residentes de Cape Coral y del Condado Lee cuentan con varias oficinas locales donde pueden realizar pagos y aclarar dudas relacionadas con impuestos a la propiedad, licencias, registros y otros trámites fiscales esenciales.

La entidad principal es el Lee County Tax Collector, responsable de la recaudación de impuestos locales y otros servicios administrativos.

Oficina del Lee County Tax Collector en Cape Coral
Dirección: 1039 SE 9th Ave., Cape Coral, FL 33990

Además, el condado dispone de otras sedes para facilitar el acceso a los servicios:

• **Fort Myers (oficina principal):** 2480 Thompson St., Fort Myers, FL 33901



• **South Fort Myers:** 15680 Pine Ridge Road, Fort Myers, FL 33908

• **North Fort Myers:** 15201 N. Cleveland Ave., North Fort Myers, FL 33903

• **Lehigh Acres:** 600 Homestead Road, S., Lehigh Acres, FL 33936

• **Bonita Springs:** Oficina disponible para residentes del área sur del condado

Teléfono general del Lee County Tax Collector:
(239) 533-6000.

Servicios disponibles en estas oficinas

En las oficinas del Tax Collector los residentes pueden:

- Pagar impuestos a la propiedad
- Gestionar licencias comerciales
- Renovar registro de vehículos, casas móviles y embarcaciones

- Tramitar o renovar licencias de conducir y tarjetas de identificación

- Recibir orientación directa sobre obligaciones fiscales locales

Comenzar el año con orden es tranquilidad

Aunque muchos trámites pueden realizarse en línea, enero es un mes ideal para acudir o comunicarse con las oficinas locales, verificar montos, corregir errores y planificar pagos con anticipación. Esto es especialmente importante para propietarios de viviendas, pequeños negocios y trabajadores independientes.

Más allá de una obligación, organizar los impuestos desde el inicio del año es una forma de cuidar la estabilidad del hogar y evitar tensiones innecesarias en los meses siguientes. En una comunidad como la nuestra, donde cada dólar cuenta, la previsión marca la diferencia.



Home Helpers® Home Care en SWFL cuida a la más grande generación...la tuya

Usted y su familia merecen el mejor cuidado en casa

Desde unas pocas horas hasta atención 24/7,
¡estamos allí cuándo y dónde nos necesiten!

- Limpieza ligera del hogar
- Baño/Higiene personal
- Preparación de alimentos
- Recogida de recetas médicas
- Transporte
- Lavandería
- Compras de supermercado
- Recordatorios de medicamentos
- Acompañamiento a citas médicas
- Servicios de enfermería especializada

¡Sirviendo en
los condados
de Lee y Collier!

¡CONTRATAMOS
CUIDADORES!



Dennis Agrusti, Propietario
(239) 347-9187

4637 Vincennes Blvd., Suite 3 • Cape Coral, FL 33904

Lic. # HHA #299994834 ©2022 H.H. Sistemas de Franquicias Inc. Propietario e Información Confidencial del Sistema de Franquicias de H.H Inc.

Todas las oficinas son privadas y operadas independientemente

También trabajamos con
Asuntos de Veteranos:
Ayuda y Asistencia



Haciendo la Vida Más Fácil®

Florida Blue y el camino de las familias hacia un plan de salud confiable

Cuando Marina llegó a Estados Unidos, traía consigo muchas ilusiones... y muchas dudas. Una de las más grandes era el acceso a la atención médica. Siempre había sido una persona sana, con alguna alergia leve, pero nada grave. Sin embargo, como madre, le preocupaba el seguimiento médico de su hijo pequeño, especialmente porque la escuela le exigía ciertos exámenes para completar la inscripción.



En ese momento, Marina se sintió perdida. No sabía dónde acudir, cuánto costaría, ni si podía pagar por una consulta básica. Además, la idea de enfrentar una emergencia sin estar preparada le generaba ansiedad. Por eso, comenzó a buscar opciones de seguros médicos que no solo fueran accesibles, sino que también le ofrecieran orientación clara, apoyo en español y servicios cerca de casa.

Como Marina, muchas familias en Cape Coral y Fort Myers enfrentan el reto de elegir un plan de salud que se adapte a sus necesidades reales. No se trata solo de precios, sino de contar con atención cercana, apoyo en su idioma, servicios preventivos y recursos comunitarios. En este contexto, Florida Blue se presenta como una opción sólida, con valores que van más allá de la póliza.

Florida Blue: valores que la distinguen

Más allá de informaciones no verificadas o percepciones generales, distintas fuentes coinciden en que Florida Blue se distingue por su enfoque comunitario, su compromiso con la accesibilidad y su modelo de atención directa.

Atención presencial y acompañamiento humano

Florida Blue opera centros físicos donde los miembros pueden recibir orientación directa, hablar con agentes capacitados y acceder a servicios de salud preventiva. Según un informe de South Florida Hospital News, estos centros cuentan con especialistas comunitarios que ayudan a las personas a navegar el sistema de salud, entender sus beneficios y conectarse con recursos locales. Igualmente ofrecen programas de bienestar y educación sobre enfermedades crónicas.

Este enfoque presencial es un valor diferencial frente a aseguradoras que operan casi exclusivamente por teléfono o plataformas digitales.

Prevención como pilar central

Los centros ofrecen programas de bienestar que incluyen pruebas de salud, control de peso y educación sobre enfermedades crónicas. Un documento oficial de Florida Blue confirma que enfermeras y especialistas comunitarios están disponibles en los centros para apoyar programas de estilo de vida saludable, así como programas de bienestar que incluyen clases de ejercicio y actividades educativas.

Conexión con recursos sociales

Florida Blue no se limita a vender seguros. Su enfoque incluye conectar a los miembros con ayuda para alimentos, renta, salud mental y programas gubernamentales. Este modelo responde a una visión más amplia de la salud, donde el bienestar depende también de factores sociales y económicos. Por eso la conexión con diversos recursos comunitarios y el apoyo emocional, también figuran entre los servicios que ofrecen.

Compromiso con la comunidad

Como organización sin fines de lucro, Florida Blue tiene una misión clara: empoderar la salud de las personas y las comunidades. Su historia institucional, publicada en su sección "About Us", destaca su evolución como un socio confiable en el cuidado de la salud, con énfasis en la innovación, la inclusión y el servicio. Esto evidencia claramente su compromiso con brindar un servicio excepcional y apoyo comunitario.

Espacios activos y educativos

Los centros no son solo oficinas: ofrecen clases de ejercicio, actividades educativas y programas de bienestar gratuitos. Esto convierte a los Florida Blue Centers en espacios comunitarios que promueven la salud desde la prevención y la participación. En ellos el acceso a recursos comunitarios y de apoyo emocional, resultan aspectos sobresalientes.

Además de los centros Florida Blue, la organización ofrece acceso a los Sanitas Medical Center, que brindan atención médica de alta calidad y con gran conveniencia. El Sanitas Medical Center ubicado en 4125 Cleveland Ave., Fort Myers, FL 33901, es un ejemplo de cómo la entidad acerca servicios

de salud innovadores y accesibles a la comunidad. En este centro, los miembros pueden acceder a una amplia variedad de servicios, incluyendo atención primaria, especializada y preventiva, así como programas de bienestar y educación.

Y si crees que todas las aseguradoras ofrecen lo mismo...

Aspecto	Florida Blue	Otras aseguradoras (general)
Atención presencial	Centros locales con agentes y enfermeras	Muchas operan solo por teléfono o apps
Programas de prevención	Screenings, control de peso, salud del corazón	Limitados o tercerizados
Conexión con recursos sociales	Ayuda con alimentos, renta, salud mental	No siempre disponible
Clases y actividades	Gratuitas en centros	Poco común
Acompañamiento comunitario	Especialistas que ayudan a navegar	Generalmente no ofrecen este nivel de apoyo

Si estás pensando que todas las aseguradoras hablan bien de sí mismas o que, al final, todas ofrecen beneficios similares, aquí te compartimos una tabla comparativa que te permitirá sacar tus propias conclusiones. La idea es que puedas formarte un juicio de valor con mayor fundamento, basado en diferencias reales y verificables entre Florida Blue y otras aseguradoras del mercado.

La tranquilidad de haber elegido bien

Después de semanas de dudas, comparaciones y preguntas, Marina finalmente encontró en Florida Blue un plan que se ajustaba a su realidad: accesible, claro y con servicios que respondían a las necesidades de su familia. Descubrió valores que no había visto en otras aseguradoras—acompañamiento humano, orientación en su idioma, programas de prevención y apoyo comunitario—y eso le devolvió la tranquilidad que había perdido al llegar al país.

Hoy, Marina siente que tomó una buena decisión. Ya no vive con la ansiedad de no saber adónde acudir ni cuánto podría costarle una emergencia. Con un plan que encaja con su presupuesto y su planificación familiar, duerme tranquila sabiendo que ella y su hijo están protegidos y acompañados.

Las 10 mejores maneras de crear propósitos de Año Nuevo que realmente perduren

Cada enero, millones de personas se proponen hacer cambios: comer mejor, ahorrar dinero, organizarse o simplemente convertirse en una mejor versión de sí mismas. Sin embargo, las resoluciones de Año Nuevo han ganado la reputación de durar poco. ¿La buena noticia? La investigación y la experiencia muestran que el éxito suele depender de cómo se formulan las resoluciones, no de si se hacen o no. Aquí tienes las 10 estrategias más efectivas para que tus propósitos duren mucho más allá de enero.

1. Enfócate en lo que quieres hacer, no en lo que quieres dejar de hacer.

Muchas resoluciones fracasan porque están formuladas en negativo: dejar, parar, no hacer. Un enfoque más efectivo es centrarse en el crecimiento en lugar de la restricción. En vez de decir "quiero dejar de mordirme las uñas", prueba con "quiero tener uñas saludables". El enfoque positivo genera motivación en lugar de resistencia y hace que el progreso sea más fácil de medir.

2. Incorpora la reflexión en tu rutina.

El cambio no ocurre automáticamente: requiere conciencia. Reserva un momento regular para reflexionar sobre tu progreso, como durante tu café matutino o al revisar tu agenda. Escribir unas notas en un diario refuerza el compromiso y mantiene tus metas presentes.

3. Mantén tus resoluciones simples.

Uno de los errores más comunes es establecer demasiadas metas a la vez. Elige una o dos resoluciones significativas en lugar de una lista larga. Incluso el estilo de auto-mejora de Benjamin Franklin funciona mejor cuando está enfocado. Los pequeños logros generan confianza y crean impulso.

4. Elige metas que te hagan sentir mejor.

Las resoluciones deben alinearse con lo que tú deseas, no con lo que sientes presión de hacer. Si perder peso está relacionado con mejorar tu salud, considera enfocarte en hábitos agradables como descubrir comidas saludables nuevas o caminar al aire libre. Cuando las metas mejoran tu calidad de vida, la motivación surge de manera natural.

5. Haz que tus metas sean específicas y medibles.

Intenciones vagas como "ser más amable" o "mejorar mis finanzas" son difíciles de mantener. Define exactamente cómo luce el éxito. Por ejemplo, ser voluntario una vez al mes o

ahorrar una cantidad específica hace que el progreso sea visible y gratificante.

6. Planifica los obstáculos antes de que ocurran.

La vida se llena de imprevistos y los retrocesos son inevitables. Anticipa lo que podría interferir con tu meta y elimina barreras por adelantado. Si olvidas tomar tus vitaminas, usa un pastillero. Si el ejercicio se te escapa, prográmalo como una cita. La preparación es la mitad del camino.

7. Mantén tus metas con plazos y realistas.

En lugar de comprometerte con cambios permanentes y transformadores, enfócate en periodos cortos y alcanzables. Las metas mensuales o incluso semanales se sienten manejables y te permiten ajustar lo necesario. El éxito a largo plazo se construye con consistencia a corto plazo.

8. Crea un incentivo incorporado.

La responsabilidad aumenta el éxito. Agregar una pequeña consecuencia o recompensa puede ayudar a que los hábitos

se mantengan. Por ejemplo, colocar tu teléfono en una cesta durante la cena—y pagar un dólar si lo tomas—convierte el cambio de comportamiento en un desafío simple e incluso divertido.

9. Ajusta tu entorno y tu rutina.

A veces el éxito no depende de la fuerza de voluntad, sino de los sistemas. Si la puntualidad es una meta, configura recordatorios. Si el problema es cepillarte los dientes por más tiempo, combínalo con otra tarea. Cambiar tu entorno puede hacer que el comportamiento correcto sea la opción más fácil.

10. Espera tropiezos—y ajusta sin renunciar.

La perfección no es necesaria. Un tropiezo no significa fracaso. Si una meta no está funcionando después de varios intentos, reevalúa y reduce la exigencia. Caminar tres días a la semana en lugar de cinco puede ser la diferencia entre abandonar y crear un hábito duradero.

El equipo de producción de Roman Roofing ofrece excelencia

En Roman Roofing, la precisión y la dedicación son la base de cada proyecto. Dirigido por el experto liderazgo de Mike Heatherington, Colin Heatherington y Chelsie German, el equipo de producción se enorgullece de su ejecución impecable y su excepcional servicio al cliente.

Lo que distingue a Roman Roofing es su compromiso con la calidad: utiliza supervisores de obra y un equipo de artesanos W-2 para garantizar que cada proyecto de techado cumpla con los más altos estándares. Este enfoque práctico garantiza la coherencia, la responsabilidad y una experiencia superior en materia de techado para cada propietario.

Más allá de la simple instalación, el equipo da prioridad a la satisfacción del cliente, haciendo un esfuerzo adicional para proporcionar a los propietarios un proceso fluido y sin estrés. Con Roman Roofing, la excelencia no es solo un objetivo, es una promesa, respaldada por un equipo que realmente se preocupa.



Organización sin fines de lucro de impacto local

Centro Pace para Niñas en el Condado de Lee



Por Ryn Gargulinski

Aunque las adolescentes que se gradúan suelen recibir un diploma de escuela secundaria, las estudiantes que completan el programa en el Centro Pace para Niñas del Condado de Lee obtienen mucho más que eso.

Adquieren esperanza, resiliencia y compasión. Mediante la participación y el apoyo de la comunidad alcanzan confianza en sí mismas y en su capacidad para alcanzar metas. Igualmente son dotadas de habilidades prácticas y la seguridad necesaria para convertir ese éxito en realidad.

A diferencia de las escuelas tradicionales, que ofrecen clases académicas durante nueve meses al año, el Centro Pace para Niñas brinda un continuo abanico de opciones que van mucho más allá de leer, escribir y hacer aritmética.

“Muchas personas no se dan cuenta de que Pace es un programa que funciona durante todo el año e incluye una escuela, consejería, terapia y apoyo después de la transición”, afirma la Directora Ejecutiva Jennifer Cellitti.

“Este es un programa de prevención para niñas que están viviendo situaciones que podrían llevarlas por un camino equivocado. El programa está diseñado para despertar el potencial dentro de nuestras chicas y ayudarlas a desarrollar las habilidades necesarias para sanar y construir un futuro brillante.”

Y vaya que funciona. En la celebración de cierre del programa realizada en diciembre, las familias de las chicas graduadas se unieron para hablar sobre todos los cambios positivos que ellas lograron mientras estuvieron en Pace... y sobre cómo pueden seguir creciendo a partir de aquí.

“Este siempre resulta un momento de alegría, risas y lágrimas”, dijo Jennifer. “Les ayuda a recordar todo el esfuerzo invertido y los logros que han alcanzado durante su tiempo en Pace. Seis de estas chicas completaron sus estudios antes de lo previsto, y algunas ellas ni siquiera pensaban que llegarían a graduarse.”

Una comparación del “antes y después” en las estadísticas demuestra los resultados fenomenales del programa. De las 95 chicas atendidas por el Day Program de Pace Lee en 2024, ocho de cada diez estaban reprobando en la escuela. Nueve de cada diez mejoraron académicamente después de asistir a Pace.

Siete de cada diez habían estado desconectadas de la escuela y de su comunidad, y la misma proporción mostraba conductas asociadas con la delincuencia juvenil. Después de Pace, nueve de cada diez mostraron comportamientos saludables mientras participaban activamente en sus comunidades; ocho de cada diez fortalecieron o mantuvieron la creencia de que podían tener éxito.

El Programa Reach, que ofrece apoyo social, emocional y de salud conductual para las niñas y sus familias, muestra resultados igualmente impresionantes.

“Ser testigo del éxito en el desarrollo” ha sido el aspecto más gratificante para Jennifer durante los ocho años que lleva dirigiendo el centro. Originaria del norte de Illinois, ella y su familia se mudaron a Cape Coral hace nueve años, lo que hace aún más especial que la Cámara de Comercio de Cape Coral haya elegido a Pace como beneficiario de parte de los fondos recaudados en el próximo evento benéfico Casino Luau en el Cabo.

Juegos, música y diversión con temática isleña están en la agenda para las 6 p. m. del 27 de marzo, en Sun Splash Family Water Park.

“Me sentí verdaderamente honrada y profundamente agradecida de haber sido seleccionada”, dijo Jennifer. “Cape Coral es mi hogar, así que ser elegida es un voto de confianza en las chicas a las que servimos y en el trabajo que hacemos cada día. Estamos emocionadas y agradecidas de formar parte de un evento tan significativo.”

“Este reconocimiento ayuda a visibilizar el trabajo importante—y muchas veces invisible—que ocurre en nuestro centro todos los días. Genera una mayor conciencia sobre los desafíos que enfrentan nuestras chicas y sobre el apoyo integral que Pace brinda para ayudarlas a tener éxito académico, emocional y en el ámbito social.”

“Ser reconocidos a través de este evento comunitario amplifica nuestra historia, fortalece las alianzas con la comunidad e invita a otros a unirse a nosotros en el apoyo a las niñas mientras construyen futuros más brillantes y seguros.”

Formar a las líderes del futuro es la esencia de Pace, no solo en su sede del condado de Lee, sino también en sus otras 21 sedes en Florida y Georgia, que han atendido a más de 40,000 niñas desde su fundación en 1985.

La sede de Lee se encuentra actualmente en medio de una campaña de mejoras de capital para modernizar el edificio y renovar los espacios existentes, con el fin de incluir áreas interiores y exteriores destinadas a la educación y la consejería.



“Una vez Pace Girl, siempre Pace Girl” es el lema del centro. “Nuestras chicas Pace saben que este es un espacio seguro y continúan recibiendo apoyo de nosotros incluso después de que hacen la transición fuera de nuestros programas”, afirma la Directora Ejecutiva Jennifer Cellitti.

Como consejera de salud mental licenciada y con una maestría en Psicología Clínica, Jennifer había estado buscando un rol que se alineara con su pasión y con su experiencia liderando equipos que atienden a jóvenes en algunos de los momentos más difíciles de sus vidas.

Escuchar las historias de las chicas es la parte más desafiante de su trabajo, porque muchas llegan a Pace con vidas marcadas por el trauma, la inestabilidad o la disfunción familiar. Jennifer afirma que equilibrar la empatía con la responsabilidad, y estar presente de manera constante, puede ser emocionalmente exigente. Pero también refuerza la importancia de la labor que realizan y la responsabilidad de “hacerlo bien”.

“Pace es especial para mí porque no mira a las chicas solo por dónde están o por lo que les ha pasado”, dice ella. “Las vemos por quienes son y por quienes pueden llegar a ser. Pace recibe a las chicas con compasión y una fe inquebrantable en su potencial.”

“La combinación de educación, consejería y relaciones genuinas crea un cambio real y duradero. Ver a las chicas recuperar su confianza y visualizar un futuro que antes creían fuera de su alcance es increíblemente poderoso.”



“Cada año, un pequeño grupo de nuestras chicas viaja a Tallahassee para el Pace Day en el Capitolio estatal,” explica la Directora Ejecutiva Jennifer Cellitti. “Las chicas tienen la oportunidad de abogar directamente por los fondos que respaldan su éxito. Es significativo porque les da una voz en los espacios donde se toman decisiones sobre su futuro. Verlas compartir sus historias, ganar confianza y darse cuenta de que sus voces importan es algo poderoso.”



La residente de Cape Coral Jennifer Cellitti ha estado al frente del Centro Pace para niñas del Condado de Lee como su Directora Ejecutiva durante los últimos ocho años.

Cifras clave y beneficios para las niñas

Niñas atendidas: Edades de 11 a 18 en todo el condado de Lee

Costo para las familias: Gratis

Enfoque escolar: Apoyo educativo para middle y high school

Ambiente de aprendizaje: Clases pequeñas y atención individualizada

Servicios de apoyo: Instrucción académica, consejería y habilidades para la vida

Impacto estatal: Más del 80% muestra mejoras en lo académico, el comportamiento o las habilidades sociales

Alianzas comunitarias: Escuelas del condado de Lee, familias y agencias locales

Enfoque de prevención: La mayoría de las participantes evita involucrarse con el sistema de justicia juvenil mientras están inscritas

Lo que las niñas ganan: Confianza, habilidades de afrontamiento y conexiones positivas con sus pares

Meta a largo plazo: Permanecer en la escuela y construir un camino claro hacia el futuro

pace
Center for Girls.
LEE

Centro Pace para Niñas– Lee
(Pace Center for Girls – Lee)
3800 Evans Ave., Fort Myers, FL
Tel.: (239) 425-2366
PaceCenter.org/locations/florida/lee

Próximamente en Cape Coral

Liga MGA en el Campo de Golf Coral Oaks

Todos los miércoles – de 8:00 a.m. a 12:30 p.m.

El campo de golf Coral Oaks Golf Course organiza cada miércoles un evento de 18 hoyos de la Asociación de Golf Masculina (MGA), con salida simultánea a las 8:00 a.m. (“shotgun start”), lo que significa que cada grupo de cuatro jugadores comienza en un hoyo diferente al mismo tiempo. Los grupos se asignan por sorteo en la tienda profesional de Coral Oaks.

La cuota anual de membresía MGA es de \$50, y cada miércoles, los jugadores pagan su ronda de golf más \$6 que se destinan al fondo de premios. Este fondo se entrega como crédito para gastar en Coral Oaks, ya sea en la tienda profesional o en el restaurante (a elección del jugador).

También se ofrecen eventos MGA los lunes, viernes y sábados a partir de las 7:00 a.m., generalmente con grupos más pequeños, donde cada cuarteto comienza en orden desde el hoyo número 1.

Para más información sobre la Liga MGA, puedes contactar a Dave Kenney en flsaltbass@gmail.com o comunicarte con Coral Oaks Golf Course al (239) 573-3100.

Mercado de Agricultores de Cape Coral en Club Square

Todos los sábados – de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Presentado por la Cámara de Comercio de Cape Coral, el Mercado de Agricultores se celebra todos los sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. en el centro de Cape Coral, en Club Square (intersección de SE 47th Terrace y SE 10th Place).

El mercado siempre está repleto de productos frescos, locales y saludables: frutas, verduras, alimentos artesanales, deliciosos productos horneados que se derriten en la boca, guacamole y salsas preparados en el lugar, mermeladas y jaleas caseras, encurtidos y mezclas de aceitunas, quesos, comidas para llevar ¡y mucho más!

Para más información, visita www.capecoralfarmersmarket.com.

Carrera Nacional USA BMX Sunshine State

Del viernes 16 al domingo 18 de enero – de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.

La USA BMX Sunshine State National Race llega a Cape Coral BMX, en el Strausser BMX Sports Complex (1410 SW 6th Place), del viernes 16 al domingo 18 de enero, trayendo tres días completos de carreras de alta energía al suroeste de Florida.

Club Social de Cape Coral

Amigos, Diversión, Comunidad

El Club Social de la ciudad de Cape Coral ofrece oportunidades para hacer nuevas amistades y a la vez disfrutar de la camaradería de sus miembros actuales en un entorno cálido y agradable. A quienes ya integran el Club Social se les invita a divertirse y participar en las variadas actividades que incluyen reuniones generales mensuales con moderadores quienes brindan información y entretenimiento, cenas mensuales, música y bailes. También ofrecen viajes organizados, cruceros, juegos, paseos en bote y mucho más.

Para más información con respecto al Club Social de Cape Coral puede asistir a nuestra reunión mensual como invitado. Las reuniones mensuales se celebran el cuarto jueves de cada mes en el Club Social Alemán Americano (rentamos el lugar). Registro y refrigerios livianos comienzan a las 9:30 a.m. y la reunión general a las 10:00a.m. La dirección es 2101 SW Pine Island Road, Cape Coral, FL 33991.

Baile-Cena de Febrero

Únete a nosotros en nuestro baile-cena “Las rosas son rojas” el sábado 7 de febrero en el German American Social Club, ubicado en 2101 Pine Island Road.

Los bailes-cena mensuales del Club Social de Cape Coral están abiertos al público. La música estará a cargo de Johnny y Patti.

Por solo \$40, disfrutarás de una comida completa que incluye plato principal, acompañantes, ensalada, postre y refrescos, además de música y baile.

Las reservaciones pueden hacerse en Farmer Joe’s, Family Hardware en SE 47th Terrace, en la página web www.capecoralsocialclub.org, o comunicándote con Judy al (239) 699-0123. Indica tu elección de plato principal y preferencia de mesa. No se ofrecen reembolsos por cancelaciones.

Ciclistas de todas las edades y niveles de habilidad, provenientes de todo el país, competirán por una valiosa oportunidad temprana en la temporada para ganar puntos nacionales. La acción se desarrollará durante todo el día, con las motos comenzando cada mañana y avanzando hacia finales emocionantes en la tarde.

Los espectadores pueden esperar vueltas rápidas, competencia intensa y un ambiente familiar mientras la temporada nacional de BMX arranca oficialmente en Cape Coral.

Para más información, visita: www.usabmx.com/events/634606

Película en el Parque en el City Hall

Viernes, 16 de enero – de 5:30 p.m. a 8:30 p.m.

El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Cape Coral presenta con orgullo su serie gratuita “Película en el Parque” en nuestra pantalla gigante inflable, con la proyección de National Treasure el viernes 16 de enero.

La película comienza al anochecer, pero se recomienda llegar temprano para disfrutar de la cena en nuestro camión de comida, escoger un buen lugar y participar en nuestros sorteos.

¡No olvides traer una manta y sillas para disfrutar cómodamente de la película!

Tour De Cape

Del viernes 23 al domingo 25 de enero

¡El Departamento de Parques y Recreación de Cape Coral se enorgullece de celebrar el 35.º Aniversario del Tour De Cape!

El evento incluye una carrera de 5K, un Mini Kids Ride para niños y recorridos en bicicleta de 15, 30, 62 y 100 millas por las zonas noroeste y suroeste de Cape Coral.

El fin de semana comenzará con una celebración inaugural el viernes de 4:00 p.m. a 7:00 p.m.. Los participantes podrán recoger sus paquetes, mapas y camisetas.

Concierto en el Parque

Jueves, 5 de febrero – 5:30 p.m.

El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Cape Coral presenta con orgullo su serie gratuita

“Concierto en el Parque”. Trae a tu pareja, a un grupo de amigos o ven solo si disfrutas de la música en vivo, la cena, las bebidas y un atardecer espectacular.

La música comienza aproximadamente a las 5:30 p.m., pero se recomienda llegar temprano para disfrutar de la cena en nuestro camión de comida, escoger un buen lugar y participar en nuestros sorteos. Se anima a los asistentes a traer mantas y sillas de jardín.

El concierto de este mes presenta a Sheena Brook, actuando en Four Freedoms Park, ubicado en 4818 Tarpon Court, Cape Coral.

Festival de Ciencia Waterways en Cultural Park

Sábado, 7 de febrero – de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

La Ciudad de Cape Coral invita al público al WaterWays Science Festival el sábado 7 de febrero, de 10:00 a.m. a 4:00 p.m., en Cultural Park, ubicado en 528 Cultural Park Blvd.

Este evento gratuito y familiar incluirá actividades educativas y juegos enfocados en la importancia de nuestras vías fluviales. Los asistentes aprenderán sobre temas relacionados con el agua a nivel local, regional y global.

El festival también contará con:

- Animales en vivo
- Entrega de manglares y plantas nativas
- Manualidades y arte
- Sirena invitada
- Recorridos por el laboratorio de agua
- Seguridad en la navegación
- Camiones de comida
- Actividades amigables para personas neurodivergentes ¡y mucho más!

El objetivo del festival es fomentar la acción comunitaria frente a los problemas ambientales que nos afectan a todos, a través de actividades, juegos y arte.

Festival Anual de Chili y Música en Club Square

Sábado, 21 de febrero – de 6:00 p.m. a 11:00 p.m.

Domingo, 22 de febrero – de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.

El 30.º Festival Anual de Chili es un evento al aire libre que se lleva a cabo en el estacionamiento de Club Square,

Próximamente en el Cape Coral en la página 9

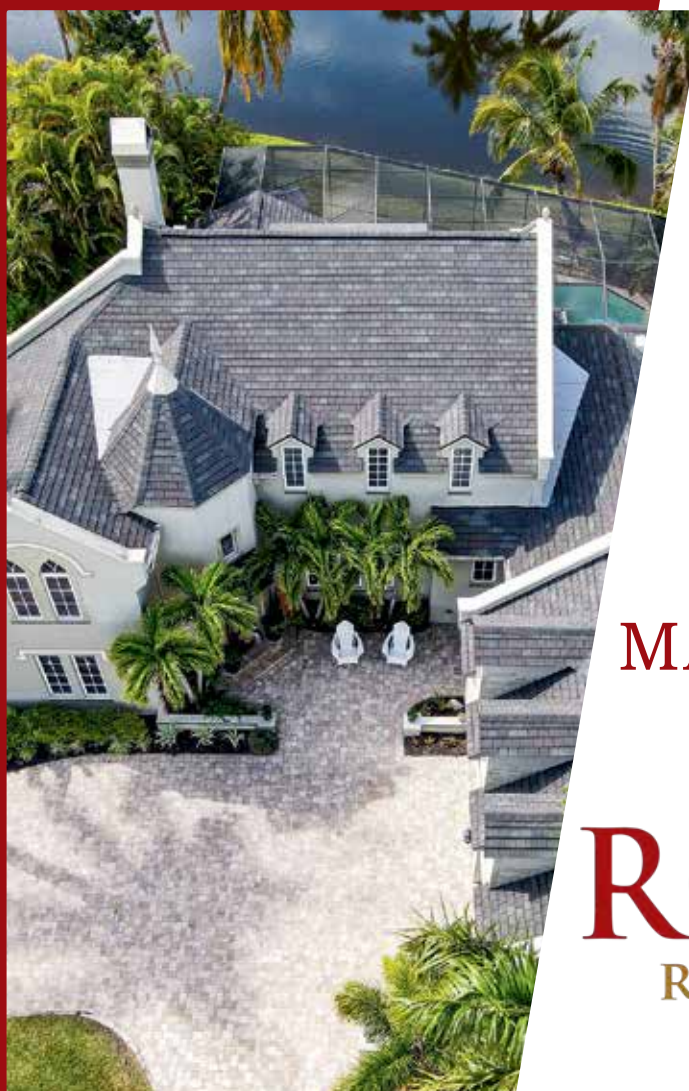
GRATIS
Inspección del techo

(Valor de \$200)

Debe presentar el cupón durante la inspección. Límite de uno por proyecto.

\$1000 DE DESCUENTO
Re-Recho

Debe presentar el cupón durante la inspección. No acumulable con otras ofertas. Válido para techos de 330 m² o más. Puede haber otros descuentos disponibles para techos más pequeños. Llame para más información. Límite de uno por proyecto. Vence el 31 de julio de 2025.



¡Llame hoy para un techado confiable!

(239) 423-2013

ROMANROOFING.COM



EL CONTRATISTA DE TECHOS MÁS CONFIABLE DE FLORIDA

ROMAN ROOFING

Licencia # CCC1330707

Heal To Connect

Trae evaluaciones conductuales de primer nivel a Cape Coral

Por Daniela Duran Cintra, PMHNP-BC

Un recurso confiable para escuelas, pediatras, agencias de ABA y familias que buscan claridad diagnóstica.



A medida que aumentan las necesidades conductuales y del desarrollo en el condado de Lee y las áreas circundantes, Heal to Connect Integrative Psychiatric & Behavioral Health, se ha convertido en un destino clave. De esta manera familias y profesionales que buscan Evaluaciones Diagnósticas Integrales (CDE), pueden dar el primer paso en el acceso a la terapia ABA y a los apoyos escolares.

Las escuelas locales, los proveedores pediátricos y las agencias de terapia ABA informan constantemente la necesidad de evaluaciones detalladas y listas para seguros que ayuden a niños que presentan inquietudes conductuales, dificultades de atención, desafíos en la comunicación social o desregulación emocional.

Las CDE de Heal to Connect están diseñadas para ofrecer respuestas claras, diagnósticos precisos y recomendaciones prácticas.

Una base vital para la autorización de terapia ABA

Dado que la terapia ABA requiere documentación precisa, las evaluaciones de Heal to Connect incluyen:

- Entrevista clínica completa con el cuidador
- Escalas de evaluación conductual
- Revisión del historial académico, del desarrollo y médico
- Análisis funcional del comportamiento
- Diagnóstico diferencial
- Impresiones diagnósticas claras
- Cartas de Necesidad Médica para terapia ABA

Este paquete completo garantiza que las agencias de ABA puedan obtener autorizaciones rápidamente y reduce las demoras para las familias.

Una mirada al proceso de evaluación

El modelo de evaluación de Heal to Connect está centrado en el niño, es delicado y con enfoque informado en trauma. Los niños son recibidos en un entorno cálido y accesible, y se les acompaña mediante métodos de evaluación apropiados para su edad.

Los padres suelen comentar que la evaluación se siente “personal”, “clara” y “exhaustiva”.

Las escuelas y proveedores de Cape Coral se benefician

Las Evaluaciones Diagnósticas Integrales (CDE) de Heal to Connect apoyan:

- **Escuelas públicas y privadas**
 - Estudiantes con reportes recurrentes de conducta o comportamiento
 - Niños que tienen dificultades con las transiciones, el control emocional o la frustración
 - Estudiantes que pueden necesitar IEPs, planes de comportamiento o adaptaciones 504
- **Consultorios pediátricos en todo el suroeste de Florida**
 - Niños con sospecha de inquietudes conductuales o del desarrollo
 - Familias que necesitan claridad diagnóstica
 - Pacientes que requieren referencias para terapia ABA
- **Agencias de terapia ABA**
 - Informes formateados específicamente para revisión de seguros
 - Diagnóstico claro, severidad y justificación conductual
 - Recomendaciones detalladas de tratamiento y guía sobre intensidad

Padres y cuidadores de Cape Coral

- Comprender por qué ocurren ciertos comportamientos
- Aprender qué servicios son apropiados
- Recibir orientación sobre apoyos escolares y referencias para terapias

Cuándo referir para una Evaluación Diagnóstica Integral (CDE)

- Los niños se benefician de una evaluación diagnóstica cuando presentan:
 - Agresión, berrinches o estallidos emocionales
 - Dificultad para concentrarse, permanecer sentados o seguir rutinas
 - Desafíos sociales o de comunicación
 - Dificultades académicas o habilidades de aprendizaje retrasadas
 - Incidentes frecuentes de comportamiento en la escuela
 - Señales de ADHD, ASD, ODD o desregulación emocional

La evaluación temprana conduce a una intervención más temprana — y a mejores resultados a largo plazo.

Heal To Connect: al servicio del corazón de Cape Coral

Ubicado en la creciente comunidad de Cape Coral, Heal to Connect está comprometido con apoyar a las familias, los distritos escolares y los proveedores de atención médica en todo el suroeste de Florida.

Su misión es simple: guiar a los niños y a sus familias hacia la comprensión, las soluciones y los servicios que necesitan para prosperar.



HEAL TO CONNECT

Heal to Connect, 836 Lafayette St., Unit 2, Cape Coral, FL 33904, (239) 284-5604, www.healtoconnect.com.

Próximamente en el Cape Coral de la página 8

en la intersección de SE 10th Place y SE 47th Terrace.

El evento inicia con una ceremonia formal de la bandera realizada por el JROTC de Mariner High School y la interpretación del Himno Nacional por MC Maggie Potts.

Este evento gratuito ofrece música en vivo desde el escenario principal de la ciudad, con la banda Last Train. Más de 3,000 personas asisten cada año para apoyar a las organizaciones benéficas locales seleccionadas por la SWFL Charities Foundation Inc., que reciben los fondos recaudados.

El festival reúne a vendedores que ofrecen una variedad de artículos, artesanías y obras de arte, junto a patrocinadores, negocios locales y organizaciones de veteranos que brindan información y servicios.

Este evento benéfico tiene algo para todos.

Los restaurantes locales compiten entre sí, y los participantes individuales también compiten en la categoría individual del Cook-Off.

Los boletos cuestan \$2 por muestra. En el lugar habrá hamburguesas y hot dogs.

Los niños podrán pintarse la cara y disfrutar de helado y algodón de azúcar.

Para los mayores de 21 años habrá bebidas para adultos, incluyendo cerveza y licores.

Festival del Búho Cavador

Sábado, 28 de febrero – de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Únete a Cape Coral Friends of Wildlife (CCFW) en el Rotary Park Environmental Center, ubicado en 5505 Rose Garden Road, para disfrutar de un día lleno de diversión mientras celebramos el 24.º Festival Anual del Búho Cavador – Exposición de Vida Silvestre y Medio Ambiente, un evento comunitario dedicado al ave icónica de Cape Coral: ¡el búho cavador!

Este emocionante festival promete ser una experiencia inolvidable para amantes de la vida silvestre, familias y todas las personas comprometidas con la preservación de nuestro mundo natural.

Disfruta de exhibiciones de animales en vivo, recorridos guiados de vida silvestre, vendedores únicos, actividades para niños, comida y bebidas, y una subasta silenciosa mientras exploras la belleza y la importancia de la fauna y el entorno natural de Cape Coral.

Se sugiere una donación de \$5 para mayores de 12 años, la cual apoya esfuerzos vitales de conservación, garantizando la preservación continua de estas especies tan valiosas y sus hábitats.



Tu audiencia está aquí, ¿y tú?

Miles de lectores.

Una voz local con impacto.

Cuando anuncias con *The Cape Coral Sun* en español no solo colocas un anuncio: te conviertes en parte de la conversación comunitaria.

The Cape Coral Sun lleva tu mensaje directamente a la comunidad a la que sirves.

Perfecto para negocios, eventos y proveedores de servicios que buscan crecer a nivel local.

Contáctanos hoy en mavisibarra.ccsun@gmail.com y creemos juntos la solución publicitaria ideal para ti.



2026

ENERO							
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

FEBRERO							
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

MARZO							
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

ABRIL								
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
16				1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12	
16	13	14	15	16	17	18	19	
17	20	21	22	23	24	25	26	
18	27	28	29	30				

MAYO							
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
18				1	2	3	
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

JUNIO										
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do			
23				1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14			
25	15	16	17	18	19	20	21			
26	22	23	24	25	26	27	28			
27	29	30								

JULIO								
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
27				1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12	
29	13	14	15	16	17	18	19	
30	20	21	22	23	24	25	26	
31	27	28	29	30	31			

AGOSTO								
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
31							1	2
32	3	4	5	6	7	8	9	
33	10	11	12	13	14	15	16	
34	17	18	19	20	21	22	23	
35	24	25	26	27	28	29	30	
36	31							

SEPTIEMBRE									
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do		
36				1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13		
38	14	15	16	17	18	19	20		
39	21	22	23	24	25	26	27		
40	28	29	30						

OCTUBRE							
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE							
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

DICIEMBRE									
S	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do		
49				1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13		
51	14	15	16	17	18	19	20		
52	21	22	23	24	25	26	27		
53	28	29	30	31					

Aventurero Culinario

Farmer Joe's

Por Ed Estes

¿Buscas un lugar para llevar a tus visitas un miércoles por la noche sin vaciar tu bolsillo? Aunque no es exactamente un restaurante, Farmer Joe's ofrece una experiencia única de compras, con muchas mesas disponibles tanto en la barra de café como en el área de picnic techada al oeste de la salida.



Lo que hace especial a Farmer Joe's no es solo su carnicería de primera, el mostrador de quesos, los platillos preparados para llevar, ni su barra de sándwiches y deli. Lo que realmente lo distingue es su departamento de vinos. Sí, tienen una sección de vinos bastante amplia, pero lo que vale la pena destacar son sus catas de vino, que se celebran el primer miércoles de cada mes.

La tienda permanece abierta durante el evento, así que puedes aprovechar para hacer tus compras mientras el ambiente se vuelve más tranquilo. Además, algo curioso: tienen sus propias marcas y este es su único local.

La cata de vinos de Farmer Joe's se celebra todos los primeros miércoles de cada mes, de 6:00 p.m. a 8:00 p.m. —¡y sí, es gratis!

Al llegar, te pedirán una identificación (especialmente si aparentas menos de 60 años, así que no olvides tu licencia de conducir). Luego te colocan una pulsera — consejo útil: ponla en la mano con la que ofrecerás tu copa, así podrás moverte mejor entre la multitud. También recibirás una copita plástica y un boleto de rifa (aunque nadie sabe muy bien qué se sortea).

Algunos visitantes llevan su propia copa, pero por seguridad y porque las porciones son pequeñas, es mejor usar las desechables que ellos ofrecen. Ten en cuenta que las degustaciones son ilimitadas, por lo que lo más recomendable es contar con un conductor designado o alguien que sepa mantener el control durante las dos horas del evento. Por suerte, siempre hay vecinos solidarios que se ofrecen a manejar, ¡y eso hace la experiencia aún más disfrutable!

Y aunque puede ser tentador lanzarse con una estrategia de fraternidad para consumir todo lo que tengas enfrente (lo cual en realidad no es ninguna estrategia), puede ser útil trazar un pequeño plan antes de comenzar. Al entrar a la tienda, verás más de una docena de estaciones que representan diferentes bodegas, distribuidores y/o proveedores, cada una sirviendo distintos vinos; es realmente impresionante. Hay tanto que podría escribir sobre los diferentes vinos, pero quizá simplemente podamos repasar algunos de los principales varietales que encontrarás, para ayudarte en tu búsqueda de maridaje con la cena del sábado por la noche.

Entre los vinos blancos, el Chardonnay siempre parece ser el más común y suele presentarse en dos estilos: el que ha sido envejecido en roble, que resulta más mantecoso, con mayor



cuerpo y riqueza, incluso con notas tostadas o un ligero toque ahumado. Personalmente prefiero los Chardonnays que no han pasado tanto por la madera, fermentados y envejecidos en acero inoxidable, que me parecen más frescos, ligeros y delicados. Todo es cuestión de gustos, pero recomiendo que determines tu preferencia, y no hay mejor lugar para hacerlo que recorriendo los puestos en Farmer Joe's. Al catar, pregunta al servidor si el Chardonnay es oak-aged (en roble) o unoaked (sin roble), y estarán encantados de explicarte el proceso de envejecimiento. Una vez que sepas tu estilo preferido, tendrás más éxito al seleccionar y disfrutar el vino.

Como alternativa al Chardonnay, y con frecuencia a un precio más accesible, está el Pinot Grigio (o Pinot Gris si proviene de Francia; misma uva, distinto idioma). Ligero y suavemente afrutado, el Pinot Grigio combina muy bien con pescado y pollo. No es tan intenso como la mayoría de los Chardonnays, y creo que puede resultar más refrescante en días y noches cálidas.

Completando el trío principal está el Sauvignon Blanc (a veces llamado Fumé Blanc, que suele tener más roble en el final, lo que le da un carácter más tostado). Siempre lo he considerado un vino para acompañar comida, especialmente platos cremosos y ricos... digamos un fettuccini alfredo. Como es un poco austero, puede parecer algo duro por sí solo, razón por la cual me gusta maridarlo con comidas más cremosas y sustanciosas.

Si lo que buscas es un vino blanco para beber solo, o acompañar con frutas y quesos suaves, no creo que te equivoques con un amigable Pinot Grigio. Y para quienes prefieren algo más dulce (ya que los vinos mencionados son secos), entonces está el Riesling.

Aunque ocasionalmente puedas encontrarte con un Riesling seco, la gran mayoría tiende a ser más dulce. Personalmente prefiero los vinos más secos, pero si lo que buscas es un aperitivo al mediodía acompañado de frutas frescas (uvas, manzanas, peras), carnes frías y quesos suaves, el Riesling es una combinación muy agradable.

Para maridar con comidas, mi elección favorita serían las salchichas al estilo alemán. Sin embargo, muchas personas prefieren acompañar un Riesling con pescado o pollo.

Pasando a los tintos, encontrarás Cabernet Sauvignon, Merlot y Malbec, que combinan muy bien con carnes rojas a la parrilla, barbacoa y quesos más fuertes. Suelen ser vinos grandes, intensos y, cuando son jóvenes, pueden resultar un poco ásperos. Curiosamente, el Malbec fue prácticamente ignorado por los estadounidenses (y en Francia se usaba más como uva de mezcla), hasta que comenzó a cultivarse en Sudamérica, donde las condiciones parecen más favorables. Desde entonces ha ganado gran popularidad como alternativa más económica al Cabernet y al Merlot (en general, los vinos de Argentina y Chile tienen un precio más bajo que los de Francia o California, y muchos de ellos son de excelente calidad).

El Pinot Noir ganó bastante popularidad tras la comedia oscura *Sideways*. A veces llamado la "uva del dolor de cabeza" por la dificultad de cultivarla. El Pinot Noir suele ser de esos vinos que amas o no. Puede maridar muy bien con carne de res (es el vino recomendado para el Boeuf Bourguignon) así como con salmón a la parrilla. Aunque en la copa suele verse mucho más ligero, ofrece una gran riqueza de sabores en la boca.

Completando la lista están los varietales del Ródano (Francia), que a menudo se mezclan para crear lo que llaman GSM, por las uvas: Grenache, Syrah y Mourvèdre. Estos vinos combinan muy bien con carne de res, guisos y otros platos sustanciosos, y muchos pueden encontrarse a un precio más accesible que los más visibles Cabernet o Merlot.

Pero hay mucho más. En la cata encontrarás varias estaciones dedicadas a una gran variedad de vinos italianos, tanto tintos como blancos. Y dado que los italianos son famosos por cultivar vino en casi cualquier terreno cultivable, hay demasiado que cubrir para el espacio que tengo este mes.

Permíteme dejarte con estas reflexiones finales: procura llegar a tiempo, porque suele formarse una fila. Decide tu estrategia y asegúrate de escanear el código de respuesta rápida o "QR" al registrarte, el cual te dará una lista de quién está sirviendo qué y dónde... y entonces comienza tu aventura.

Después de unos 45 minutos tu enfoque puede volverse un poco difuso, quizás empieces a desviarte del plan y a socializar con nuevos amigos... solo asegúrate de contar con un conductor designado.

Para quienes aún no lo saben, Farmer Joe's está ubicado en 1401 SW Pine Island Road, al noreste de la intersección de Pine Island Road y Chiquita Boulevard.



Ed Estes es un autor, abogado, profesor y corredor de bienes raíces retirado que disfruta escribir para *The Sun* como una manera de legitimar sus visitas a los restaurantes de Cape Coral. Si deseas que Ed visite tu restaurante para una futura publicación, puedes contactarlo en: edestesjr@gmail.com.



¡El Cabo resplandece a la luz del Sol!

Promueve tu negocio en este periódico gratuito que se distribuye en zonas de alta circulación a través de todo Cape Coral. El Cape Coral Sun celebra el pasado, presente y futuro de nuestra ciudad mediante auténticas informaciones provenientes de la Cámara de Comercio, la Oficina del Sheriff, el Museo Local de Historia y los residentes de Cape Coral.



mycapecoralsun.com

Contáctenos para más información

Bonnie Yapello | 239-464-3731
Bonniey.ccsun@gmail.com

Joe Yapello | 239-770-8284
Publisher.ccsun@gmail.com

Lo que debes saber esta temporada de gripe: pruebas, tratamiento y consejos confiables

Los síntomas de la gripe suelen venir acompañados de incertidumbre. ¿Qué pasos puedes tomar si comienzas a sentirte mal? ¿Es realmente gripe o algo más? ¿Y qué productos existen para ayudar a aliviar los síntomas? Tener respuestas claras y saber dónde buscar ayuda puede hacer que el proceso sea más fácil de manejar.

Qué hacer si sospechas que tienes gripe

Cuando aparecen los síntomas, no siempre es fácil saber qué los causa. Debido a que la gripe, el COVID-19 y otras enfermedades respiratorias comparten síntomas similares, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) señalan que hacerse una prueba suele ser la mejor manera de

obtener claridad. Las opciones de pruebas sin receta (OTC) y en tiendas están ampliamente disponibles, y en algunos estados los profesionales de la salud también pueden recetar tratamiento durante la misma visita, lo que te permite comenzar la atención de inmediato.

Cómo encontrar alivio cuando estás enfermo

Recibir un diagnóstico temprano significa que puedes comenzar el tratamiento antes, si eres elegible. Según los CDC, los medicamentos antivirales pueden recetarse para ayudar a acortar la duración y la gravedad de la gripe. Pero sentirse mejor a menudo comienza con hábitos de salud cotidianos. Cuando surgen síntomas como fiebre, tos o congestión, los productos OTC pueden ayudar a aliviar los síntomas. Entre los elementos esenciales comunes para el cuidado de la gripe se incluyen productos para aliviar síntomas de resfriado y gripe, suplementos de apoyo inmunológico y artículos de limpieza desinfectantes. Combinarlos con rutinas saludables puede ayudarte a recuperarte con mayor comodidad.

Además de los tratamientos OTC, los CDC aconsejan tomar acciones diarias para ayudar a detener la propagación de gérmenes:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas
- Cubrirse al toser y estornudar
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón
- Minimizar tocarse los ojos, la nariz y la boca

La vacunación sigue siendo la mejor protección

Incluso con pruebas y tratamientos disponibles, el primer y más importante paso para prevenir la gripe es recibir la vacuna contra la gripe cada año. Esta es la mejor manera de ayudar a protegerte a ti y a tu familia de la gripe y de sus posibles complicaciones graves, según los CDC. Cada temporada circulan diferentes cepas de gripe, por lo que haber tenido gripe anteriormente no garantiza inmunidad. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) señala que incluso si ya tuviste gripe esta temporada, aún deberías priorizar recibir la vacuna.

Los CDC recomiendan planificar la vacunación antes de que comience la temporada de gripe, preferiblemente antes de que termine octubre. Sin embargo, las personas pueden vacunarse mientras los virus de la gripe sigan representando una amenaza para la comunidad.

En resumen

Desde las vacunas anuales contra la gripe hasta las pruebas, el tratamiento, los productos esenciales OTC y la orientación de profesionales de la salud, existen muchos recursos disponibles para ayudarte a prepararte y manejar la gripe cada temporada.

Si buscas respuestas o alivio, el apoyo adecuado está cerca de casa. Las citas para vacunas pueden programarse con proveedores de salud locales, farmacias o clínicas, y hay una amplia variedad de productos y servicios disponibles para apoyar tu bienestar y ayudarte a sentirte lo mejor posible.

LCEC ayuda a sus miembros a conservar energía este invierno

Por Shannon Williamson, APR – Directora de Relaciones Públicas de LCEC



A medida que las temperaturas bajan en el suroeste de Florida, LCEC anima a sus miembros a mantenerse abrigados mientras conservan energía. Una de las formas más efectivas de controlar el consumo y los costos de energía durante los períodos de frío es evitar encender la calefacción del hogar.

Los calentadores pueden aumentar significativamente el uso de energía, lo que se traduce en facturas más altas. LCEC recomienda alternativas para mantenerse abrigado y eficiente en el uso de energía este invierno:

- 1. Vístase por capas:** Use ropa abrigada o cúbrase con mantas para mantener el calor corporal.
- 2. Aproveche el sol:** Abra cortinas o persianas durante el día para permitir que la luz natural caliente su hogar.
- 3. Cierre rendijas y corrientes de aire:** Use burlletes, protectores contra corrientes o toallas enrolladas para sellar espacios en puertas y ventanas.

4. Bebidas calientes: Tome té, café o chocolate caliente para mantenerse cálido.

5. Use calentadores portátiles con precaución: Si utiliza uno, elija un modelo de bajo consumo y siga todas las pautas de seguridad.

LCEC recuerda a sus miembros mantener la seguridad como prioridad durante el clima frío. Evite usar electrodomésticos exteriores como parrillas o estufas portátiles dentro del hogar, ya que pueden emitir peligrosos gases de monóxido de carbono.

Siguiendo estos sencillos consejos, los miembros pueden mantenerse cómodos y reducir el consumo de energía durante los días fríos. Para más consejos sobre ahorro de energía, visite www.lcec.net.

Shannon Williamson, APR, es Supervisora de Relaciones Públicas en LCEC y forma parte del equipo desde 2019. Nativa de Cape Coral y orgullosa graduada de la Florida Gulf Coast University (FGCU), Shannon participa activamente en la comunidad como miembro de la Cámara de Comercio de Cape Coral y actualmente se desempeña como Presidenta de la Asociación de Relaciones Públicas de Florida.



¡THE CAPE CORAL SUN ESTÁ CONTRATANDO!

¿Te apasionan las ventas, el marketing digital y la comunicación estratégica? Únete al equipo de The Cape Coral Sun como Ejecutivo(a) de Cuentas

RESPONSABILIDADES PRINCIPALES:

- Vender espacios publicitarios y soluciones de marketing digital
- Crear propuestas estratégicas y personalizadas
- Colaborar con equipos creativos internos
- Mantener relaciones sólidas con clientes
- Supervisar el rendimiento de campañas
- Mantenerse actualizado(a) sobre tendencias del mercado y productos del medio

PERFIL IDEAL:

- Experiencia comprobada en ventas y cierre de negocios
- Excelentes habilidades de comunicación verbal y escrita
- Pensamiento estratégico y enfoque en soluciones integradas
- Adaptabilidad ante cambios del mercado y necesidades del cliente
- Actitud competitiva, enfocada en resultados y metas.

CONDICIONES DEL PUESTO:

- Posición basada únicamente en comisión
- Horarios flexibles
- Se incluye membresía en la Cámara de Comercio Hispana

Tel: (786) 506-9731 o (239) 770- 8284
 Email: publisher.ccsun@gmail.com
mavisibarra.ccsun@gmail.com



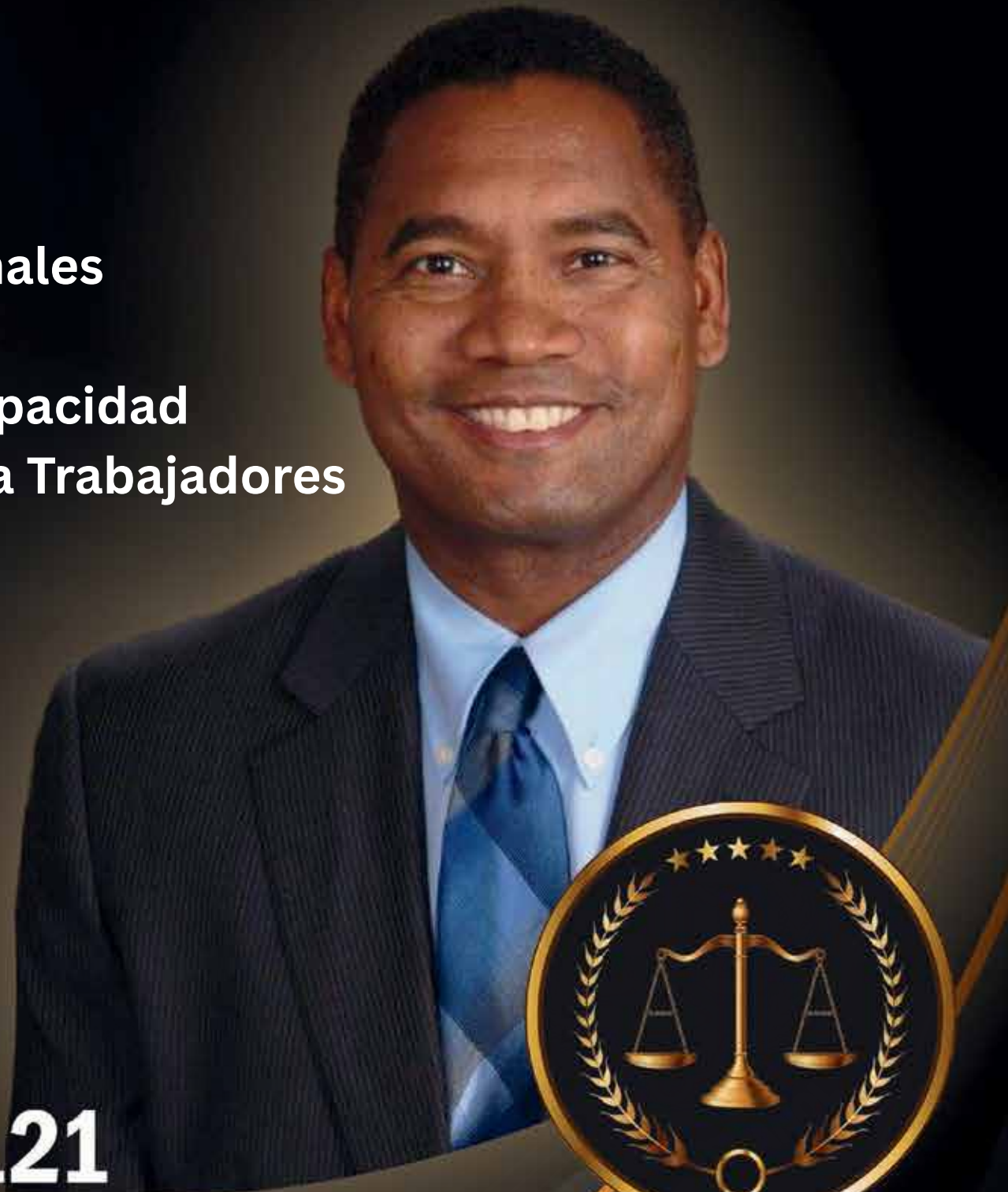
Respuesta del Sudoku

8	4	5	2	3	1	7	9	6
6	2	3	8	9	7	5	1	4
9	7	1	6	4	5	2	8	3
2	8	4	3	7	9	1	6	5
7	1	6	4	5	2	8	3	9
3	5	9	1	6	8	4	2	7
4	3	8	7	2	6	9	5	1
5	6	2	9	1	4	3	7	8
1	9	7	5	8	3	6	4	2

Bufete de Abogados, Arias, P.A.

Victor M. Arias, Esq.
Abogado y Consejero Legal

- Accidentes
- Defensa de DUI
- Lesiones Personales
- Defensa Penal
- Seguro por Incapacidad
- Compensación a Trabajadores



239-945-2121

VARIAS@ARIASLAWFIRM.COM

ARIASLAWFIRM.COM

3013 Del Prado Blvd. Suite 6, Cape Coral FL 33904