



BOLETÍN DE NOTICIAS

LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

El bienestar es importante.



LA OFICINA PARA EL BIENESTAR COMUNITARIO (OCW) ESTÁ EMOCIONADA DE COMPARTIR CON USTEDES UNA SERIE INFORMATIVA SOBRE EL BIENESTAR, QUE EXPLORA A FONDO EL INFORME DE 2023 DEL CIRUJANO GENERAL.

“NUESTRA EPIDEMIA DE SOLEDAD Y DESCONEXIÓN”
HAGA CLIC AQUÍ PARA DISFRUTAR DE LA SERIE COMPLETA DE VÍDEOS DE OCW.



El Cirujano General ha señalado que la soledad y el aislamiento son una epidemia. **HAGA CLIC AQUÍ** o en la imagen para ver el Aviso COMPLETO sobre

“LOS BENEFICIOS SANADORES DE LA CONEXIÓN SOCIAL Y LA COMUNIDAD”



¿NO TIENES TIEMPO PARA VER UN VIDEO? HAZ CLIC EN LAS IMÁGENES DE ABAJO PARA VER LA INFOGRAFÍA DE CADA PARTE.



Por qué es tan importante la conexión social



Tendencias y significados



Factores que moldean la conexión



Conexión social y salud y bienestar



Conexión y Biología, Psicología y Conducta



Cómo la conexión social afecta a las comunidades



Los “seis pilares” y la perspectiva del OCW

mayonesa es...

“En cada historia, hay fuerza”. Las vivencias de salud mental son singulares, pero la fortaleza que se descubre en ellas es común. “En cada historia, hay fuerza” resalta...

HAGA CLIC AQUÍ para descubrir la historia completa de NAMI. y descubre cómo ayudar **Rompiendo el estigma**

Mes de sensibilización sobre la salud mental



hope

Si tú o alguien que conoces está atravesando momentos complicados...?

Conozca lo que hay disponible.

Póngase en contacto con la Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) para recibir recursos y orientación que le ayuden con sus necesidades particulares.

Comprendemos lo complicadas que pueden ser las situaciones y circunstancias de la vida, y estamos aquí para echar una mano.

Llama a Phoenix al (845) 275-5413 o visita nuestro sitio web en

nphrivingtogether.org para obtener más información y recursos de la zona.

La salud mental es un estado de bienestar que ayuda a las personas a manejar el estrés de la vida, a desarrollar sus habilidades, a aprender y a trabajar de manera efectiva, además de contribuir a su comunidad. Tiene un valor tanto propio como útil, y es esencial para nuestro bienestar.

En cualquier momento, una variedad de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales puede unirse para fortalecer o afectar la salud mental. Aunque la mayoría de las personas son resilientes, aquellos que enfrentan situaciones difíciles, como la pobreza,... **Descubre más información ahora**

HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER RECURSOS LOCALES

**Para situaciones de salud mental urgentes
Llamar o mandar un mensaje de texto al
Línea de apoyo para la prevención del
suicidio y crisis en 988**



Un estudio a nivel mundial muestra que hay altas tasas de depresión y ansiedad en personas que sufren de dolor crónico.

Un análisis innovador de más de 375 estudios publicados llegó a la conclusión de que la relación entre el dolor crónico y las tasas de depresión y ansiedad es preocupante. La investigación, liderada por...

LEER MÁS
sobre el informe de Johns Hopkins 2025

Grupo de apoyo SIN COSTO para el dolor/enfermedad crónica

El Grupo de Apoyo para el Dolor Crónico está pensado para personas que enfrentan dolor o enfermedades crónicas. Este grupo brindará un espacio seguro y acogedor donde se pueden compartir los retos de vivir con dolor o una enfermedad constante. Los objetivos son conectar y disminuir el aislamiento que a menudo sienten quienes lidian con el dolor crónico y, con el tiempo, descubrir estrategias para afrontar y otras formas de manejar las enfermedades crónicas y el dolor.

CUÁNDO: Viernes 2 de mayo de 2025 **DÓNDE:** Centro Comunitario de New Paltz, 3 Veterans Drive **HORA:** De 7:30 p. m. a 8:30 p. m. **COSTO:** SIN CARGO

Llama a Joanna al (845) 255-2152.
o sigue el enlace para obtener más información sobre este y otros grupos de la comunidad

hope



En algún momento de nuestras vidas, todos pasaremos por el dolor: esa sensación incómoda, ya sea física o emocional, que puede surgir por una enfermedad, una lesión o algo que nos perturba. Aunque la mayoría de nosotros preferiría no sentirlo, el dolor tiene un papel importante, ya que actúa como un protector. Por ejemplo, cuando sentimos dolor, nuestro cerebro nos avisa que debemos parar lo que estamos haciendo, ayudándonos a evitar que nos hagamos más daño.

El dolor, sin embargo, no está pensado para durar mucho tiempo...

HAGA CLIC AQUÍ para saber más sobre

- ~ Dolor persistente y bienestar emocional ~
- ~ La frecuencia de la conexión ~
- ~ Afecciones habituales ~
- ~ Atención y terapias ~
- Y MÁS.

hope

hope

STOP STIGMA Together

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental es un recordatorio muy importante de que nuestra mente necesita tanto cariño como nuestro cuerpo. El estigma relacionado con la salud mental ha hecho que muchas personas sufran en silencio durante mucho tiempo, cuando en realidad, pedir ayuda es una muestra de fortaleza, no de debilidad.

Abordar los problemas de salud mental de la misma forma en que tratamos los físicos es algo muy fácil, pero a menudo se ignora.

Nadie se pregunta si ir al médico por un hueso roto o una infección es necesario.

Entonces, ¿por qué la ansiedad, la depresión o el trauma tendrían que ser distintos?

Es genial ver que la conversación sobre la importancia de la salud mental se está volviendo más abierta, especialmente entre los más jóvenes y los hombres.

Pero todavía hay un largo camino por delante.

¿Te has dado cuenta de algún cambio en la forma en que se habla de la salud mental últimamente?

La vida a veces puede ser un poco complicada...

PERO NEW PALTZ ES DIFÍCIL, ¡Y PODEMOS LOGRARLO!

La educación es fundamental:

Conozca lo que tiene a su disposición para usted, sus amigos y su familia. Póngase en contacto con la Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) para recibir recursos y orientación que le ayuden con sus necesidades particulares.

Comprendemos lo complicadas que pueden ser las situaciones y circunstancias de la vida, y estamos aquí para echar una mano.

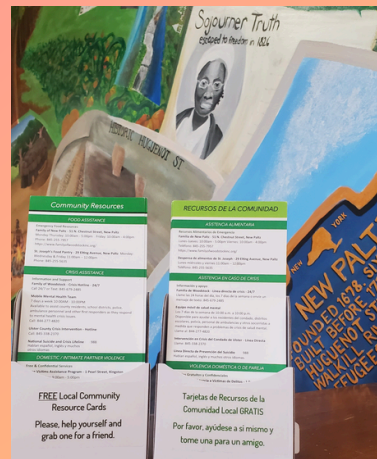
Llame a Phoenix al (845) 275-5413 o

visite nuestra página web

npthrivingtogether.org para obtener

más información y recursos de la zona.

Busca tarjetas de recursos de OCW en las oficinas y negocios de la ciudad.



(haz clic en la imagen de arriba para saber más).

Participa hoy

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA SOBRE CÓMO PUEDES HACER LA DIFERENCIA?

Haga clic **AQUÍ** para saber más.



**¡HABLEMOS UN RATITO!
(845) 275-5413**