



BOLETIN DE LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

El bienestar es importante



¡Únete a nosotros y forma parte del cambio para apoyar a la comunidad, a los amigos, a los vecinos y a sus amigos peludos!
Página 5 para más detalles

¡NO TE PIERDAS NUESTRA SEXTA FIESTA NAVIDEÑA ANUAL!



Visita newpaltzhoopla.org; consulta la página 4 para obtener más información.

Trastorno afectivo estacional (TAE)

Es un tipo real de depresión que se produce durante los meses de otoño e invierno.

Consulte la página 3 para obtener información sobre signos y síntomas, prevención y tratamiento.

Al finalizar el año, muchos solemos reflexionar sobre los regalos y los desafíos del año que termina. Con frecuencia lamentamos o añoramos el pasado, o tememos o anticipamos el futuro... Quizás podríamos considerar moderar estos procesos de pensamiento habituales y sustituirlos por una mayor práctica de la atención plena...

Atención plena: una práctica psicológica que consiste en prestar atención únicamente al momento presente. Véase la página 2 para más información.

ASPECTOS CLAVE DE LA ATENCIÓN PLENA

- 1. No juzgar:** Observar los pensamientos y sentimientos sin etiquetarlos ni juzgarlos.
- 2. Aceptación:** Aceptar las experiencias tal como son, sin intentar cambiarlas o evitarlas.
- 3. Enfoque en el momento presente:** Prestar atención a lo que está sucediendo aquí y ahora, en lugar de recrearse en el pasado o anticipar el futuro.

4. Atención a las sensaciones corporales: Percibir las sensaciones físicas en todo el cuerpo.

5. Curiosidad: Abordar las experiencias con una mente abierta e inquisitiva.



Cultivating Mindfulness



~ La meditación de atención plena es una práctica eficaz para mejorar tu salud mental y emocional ~

ALGUNAS ESTRATEGIAS A CONSIDERAR:

- Observa, pero no te dejes llevar por los pensamientos que te distraen. El objetivo de la atención plena y la meditación de atención plena no es eliminar todos los pensamientos que te distraen. Eso es prácticamente imposible. En cambio, se trata de desarrollar la habilidad de «ver» tus pensamientos sin aferrarte a ellos. Al principio puede parecer un concepto extraño, pero con el tiempo se vuelve algo natural. Imagina que te estás lavando las manos y concentrándote en las sensaciones cuando te viene a la mente el pensamiento de una tarea difícil que tienes que hacer más tarde. Tu respuesta es: «Ah, un pensamiento. Ahora, vuelvo a mis manos».
- Primero, concéntrate en las sensaciones físicas. El ejemplo de lavarse las manos es una actividad de atención plena fácil de realizar. Más adelante, puedes practicar la meditación sentada, donde te concentras únicamente en la respiración. Pero para empezar, simplemente intenta estar más presente de vez en cuando a lo largo del día.
- Establece metas modestas. La atención plena es fácil de practicar, pero no tan fácil de dominar. Al principio, cuando intentas ser más consciente, puede resultar difícil mantener la atención durante más de unos segundos seguidos. Tu mente divagará naturalmente. No te preocupes. Poco a poco, esos segundos se convertirán en varios, luego en un minuto y después en varios minutos. Incluso entonces, los pensamientos interrumpirán tu atención plena, pero simplemente los reconocerás y los dejarás ir.
- Experimenta con diferentes tipos de atención plena. Hay varias maneras de practicarla. Por ejemplo, algunas personas realizan un "escaneo corporal" para estar más presentes. Centra tu atención en una parte específica del cuerpo y en las sensaciones que experimentas, luego pasa a otra: el dedo gordo, los demás dedos, la planta del pie, el tobillo, etc. Practicar al aire libre y usar tus sentidos para percibir los sonidos, los olores, etc., a tu alrededor también puede ser revitalizante. Caminar con atención plena es otra opción. Recorre un sendero de unos seis metros, gira al llegar al final, regresa al punto de partida y repite. Concéntrate en todas las sensaciones al caminar: la presión que aumenta y luego disminuye en las diferentes partes del pie, la gravedad que tira de tus brazos hacia abajo al moverlos, etc.
- Practica la aceptación. Es normal juzgar nuestras experiencias. El agua no está lo suficientemente caliente, los zapatos nos aprietan un poco al caminar, etc. Desafortunadamente, juzgar suele llevarnos a otros pensamientos que nos distraen. «Debería comprarme unos zapatos nuevos. ¿Pero me los puedo permitir? Quizá después de cobrar mi próximo sueldo». En la medida de lo posible, intenta aceptar las experiencias tal como son. También deberías trabajar en aceptarte a ti mismo y tus esfuerzos de meditación. Estás trabajando en ser más consciente, y eso es lo que importa.

SEASONAL AFFECTIVE DISORDER



hope

~ La esperanza es ser capaz de ver que hay luz a pesar de toda la oscuridad ~

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que sigue el ritmo de las estaciones, comenzando generalmente a finales de otoño y principios de invierno y terminando en primavera y verano.

Síntomas

- Sentirse triste, desesperanzado o inútil
- Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban
- Baja energía y fatiga
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios en el apetito, como antojos de carbohidratos y aumento de peso
- Retraimiento social
- Problemas para concentrarse

Tratamiento y manejo

- Terapia de luz: Esto implica utilizar una caja de luz especial para exponerse a una luz brillante, imitando la luz solar natural.
- Psicoterapia: Las terapias conversacionales, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), pueden proporcionar mecanismos de afrontamiento para gestionar los cambios estacionales.
- Medicamento: Es posible que le receten antidepresivos, pero es fundamental que informe a su médico si tiene antecedentes de trastorno bipolar, ya que estos tratamientos podrían desencadenar un episodio maníaco.

Cambios en el estilo de vida

- Aumenta la exposición a la luz solar: Pasa más tiempo al aire libre durante las horas de luz y acondiciona tu casa u oficina para aprovechar al máximo la luz natural.
- Haga ejercicio con regularidad: La actividad física regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.
- Mantén una dieta y un horario de sueño saludables: Dormir lo suficiente y llevar una dieta equilibrada puede favorecer el bienestar general.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Si cree que podría tener trastorno afectivo estacional (TAE) y le cuesta sobrellevarlo, considere consultar a un médico para una evaluación. Él podrá diagnosticar el trastorno y recomendarle un plan de tratamiento adecuado.

¡Participa hoy mismo!

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA SOBRE CÓMO PUEDES MARCAR LA DIFERENCIA?

Haz clic AQUÍ para obtener más información sobre



¡CHARLEMOS!
(845) 275-5413

Si tú o alguien que conoces está pasando por dificultades, por favor, busca ayuda.
La esperanza está a solo una llamada de distancia.

Llame al 988 para la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y la Crisis

Equipo móvil de salud mental: 1-844-277-4820

hope

Familia de Woodstock: 845-679-2485

6th Annual New Paltz Hoopla

December 6th & December 13th



Welcome, everyone!

As we continue to grow and evolve, so too does our annual celebration!

This year's 6th Annual New Paltz Hoopla celebration is expanding to a 2-Day event with both days offering different opportunities to come together as a community, share some sweetness and smiles, and provide important information about local resources.

6th Annual New Paltz Hoopla

TWO DAYS OF FREE FAMILY FUN IN NEW PALTZ!

December 6th: Holiday Hoopla Parade and Merriment & More

Holiday Hoopla Parade



New Paltz Middle School
1pm - 2pm

Rain/Snow Date: December 7th

**Prizes for Most Creative, Most Festive,
and Children's Favorite Float**

Merriment & More



Elting Memorial Library
2pm - 4pm

**Gourmet Hot Chocolate Bar & Special
Storytime with Ellen Kalish (and Friends)
Author, Wildlife Rehabilitator & Educator**

December 13th: Winter Carnival



*Winter Carnival

Saturday, December 13th
Historic Huguenot Street
12pm - 3pm

Rain/Snow Date: December 14th

***Children's Arts & Crafts, DJ Jay Smooth,
Face Painting, Food Trucks, Holiday Dog
Costume Contest, Little Brays of Sunshine,
New Paltz High School Caroling Choir,
Outdoor Carnival Games, and More!**

Visit NewPaltzHoopla.org for more info!





Community Food Drive: December 1st - December 15th

Join us and support the “Be the Change New Paltz” food drive for our neighbors and their canine and feline companions.

Together, we can support Holiday Hoopla’s mission to help bring joy and light to those who may be experiencing hardship at this time of year.

A special drop box has been built and will be placed near the Book Drop in Elting Memorial Library’s parking lot. Community members can place their donations during regular business hours. The box will be locked when the library is closed.

Please look below for the list of new, unused items that are most needed at this time. All donations will be delivered to Family of New Paltz and support members of our community.

Types of helpful items include:

Tea, Coffee & Hot Chocolate	Macaroni & Cheese and Ramen	Personal Care Items
Cereal (Oatmeal & Cream of Wheat)	Peanut Butter & Jelly	Feminine Hygiene Products
Pancake & Waffle Mix	Jellies and Jams	Dry Dog Food
Rice & Pasta	Canned Meats (Tuna, Chicken, etc.)	Dry Cat Food
Gluten-Free Pasta	Snack Foods	Canned Cat & Dog Food
Soups	Condiments & Spices	Dog & Cat Treats



Thank you for supporting this community effort!

