



# BOLETÍN DE NOTICIAS

## LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

*El bienestar es importante.*



¡El verano por fin ha llegado y con él las actividades y eventos comunitarios GRATIS!

Únete a la Oficina para el Bienestar Comunitario (OCW) y a nuestros muchos copatrocinadores para saber más. **Diversión de verano GRATIS** en la ciudad. Incluye...

**Miércoles de bienestar** **¡GRATIS!**  
**10AM-11AM - Hasbrouck Park, New Paltz**  
 Si está lloviendo, el programa será en el Salón Comunitario de la Iglesia del Redentor - 90 Rt. 32 South en New Paltz.

**DESCRIPCIÓN Y HORARIO DE LAS ACTIVIDADES**

<b>Yoga con Cristal</b> <b>9 y 30 de julio</b> Únete a Crystal Medeiros, RYT 500, para practicar yoga para principiantes este verano.  Estas sesiones son acerca de Mindful movimiento, controlando la conciencia por dentro y por fuera, respirando profundo y estiramiento. Te vas que haya practicado yoga antes o esta es tu primera vez. TODOS son bienvenidos. Las sillas reclinables y los bancos en brazos también pueden usarse. Traiga su propia estera de yoga si usted tiene una; también tendremos algunas para prestar.	<b>Respiración con Heather</b> <b>16 de julio y 6 de agosto</b> Únete a Heather Burton, MEd, entrenadora de vida, maestra de Tai Chi y guía experimentada en el trabajo de respiración, para dos sesiones comunitarias gratuitas este verano.  Descubre técnicas de respiración mentales y prácticas para calmar tu cuerpo, mejorar tu sistema nervioso y volver a un lugar de tranquilidad. No es necesario experiencia, solo traer a sí mismo y a tu voluntad de escuchar. Perfecto para todos los edades y niveles. ¿Qué vas energía, agua y respirar profundamente!	<b>DFX Baile con Drew</b> <b>23 de julio</b> Únete a Drew "Coco" Andrews, Master Coach de Energy Dance Company y DFX - Dance Cross Fitness.  ¡Una divertida y fácil de seguir clase de baile y fitness con música de alta energía, Motown, Hip Hop, Salsa, Reggaeton y más!  No es necesario experiencia en danza o fitness. ¡Qué vas energía, agua y respirar profundamente!
---	---	---

También estamos agradecidos de tener un representante del Equipo Móvil de Salud Mental del Condado de Ulster que también estará disponible para responder sus preguntas sobre cómo apoyar a alguien que le puede preocupar, así como cómo acceder a los recursos locales.

Visítas [nptrivingtogether.org](http://nptrivingtogether.org)

¡De 10 a 11 de la mañana en el Parque Hasbrouck (5 miércoles desde el 9 de julio hasta el 6 de agosto), con yoga, ejercicios de respiración, danza y movimiento!

**\*\*Si llueve, los Miércoles de Bienestar se realizarán en la Iglesia Luterana Redentor.\*\***

**FUNDAY**  
**DOMINGO**  
**27 de julio**  
**12PM - 2PM**  
**GRATIS**

ÚNASE A NOSOTROS PARA:  
 • BARBACOA • CASA INFLABLE • ACTIVIDADES PARA NIÑOS • JUEGOS • PINTURA FACIAL Y MÚSICA

Nos vemos en:  
 Centro Comunitario de New Paltz  
 3 Veterans Drive en New Paltz

Únete a nosotros en el Centro Comunitario de New Paltz para **Domingo de DIVERSIÓN** ¡**BARBACOA GRATIS**, castillo inflable, pintura facial, juegos y **MUCHO MÁS!**

### Pintura en el Bosque del Picnic:

De 11:00 a 13:00 h en la encantadora calle Huguenot (5 jueves, del 10 de julio al 7 de agosto). ¡Pintura de rocas y decoraciones, y acuarelas GRATIS!

*¡Pasa el rato con nosotros y relájate!*  
**Pintura en el Picnic Grove en la histórica calle Huguenot**  
 Sábados contiguos - 11am - 1pm

**Jueves desde el 10 de julio hasta el 7 de agosto**

La Oficina de Bienestar Comunitario de New Paltz se complace en ofrecer este programa de bienestar GRATUITO de verano en colaboración con nuestras organizaciones asociadas: Ulster Memorial Library y Historic Huguenot Street. ¡Todos son bienvenidos e invitados a participar! Todos los materiales y suministros se proporcionarán de forma GRATUITA. Todo lo que necesitas es traer un amigo y tu creatividad.

Pítese por aquí...  
 Pasar el rato...  
 Crear arte...  
 Relajarse...

Tres (3) estaciones de pintura que ofrecen:  
 • Pintura rupestre  
 • Adornos de madera con temática de verano y naturaleza  
 • Diseños de acuarela

Únase a nosotros. Hay opciones para niños, jóvenes y adultos. ¡Esperamos verse allí!

**Noche de cine al aire libre GRATIS:** lunes 18 de agosto en Water Street Market (en caso de lluvia, el 19/8)



¡Agárrate tu manta o silla de playa favorita y **DISFRUTA** del espectáculo!

En este boletín:

### ¡DIVERTIDA DIVERSIÓN DE VERANO GRATIS!

Miércoles de bienestar, jueves de arte, domingo de DIVERSIÓN y noche de cine bajo las estrellas en Water Street.

(sigue el enlace o mira la página 5 para más información)

Día Internacional de la Sobredosis: Lo que debes saber y dónde encontrar ayuda cuando la necesites.

(sigue el enlace o mira la pág. 2)

¡Octavo Festival Anual de Recuperación! ¡Marca la fecha! (sigue el enlace o mira la página 3)

La Fundación Maya Gold presenta "Estadísticas, relatos y logros" en la Cumbre de Primeros Auxilios en Salud Mental en Filadelfia (sigue el enlace o mira la página 4).



31 DE  
AGOSTO

Es muy probable que todos los que están leyendo esto hayan sido tocados por el consumo de sustancias de alguna forma.

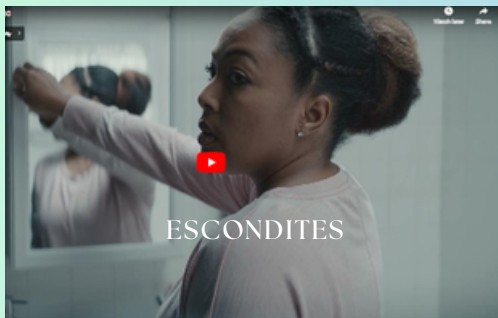
Ya sea que conozcas a alguien que ha enfrentado una adicción, hayas perdido a un ser querido por una sobredosis o estés apoyando a un amigo o familiar en su camino, esta crisis nos toca a todos.

La sobredosis continúa siendo una de las emergencias de salud pública más tristes del mundo. Detrás de las cifras hay personas de verdad: padres, hijos, hermanos, amigos. Y tras cada pérdida, hay un profundo dolor y tristeza que sienten quienes se quedan.

El Día Internacional de Concienciación sobre la Sobredosis es un evento global que comenzó en 2001. Su objetivo es aumentar la conciencia sobre la sobredosis y cómo prevenirla, disminuir el estigma relacionado con las muertes por drogas y reconocer el sufrimiento de las familias y amigos que enfrentan la pérdida cada día.

Es momento de poner fin al estigma y tomar acción. Al abrir la conversación, generamos un espacio para la compasión, el aprendizaje y la esperanza.

Sigamos juntos en el recuerdo, en la solidaridad y en la lucha por un futuro mejor, uno donde ninguna vida se pierda por sobredosis.



### Conozca las señales de la adicción:

- Problemas en la escuela, falta de interés en las actividades escolares y calificaciones bajas.
- Rendimiento laboral bajo, llegar tarde al trabajo de manera habitual, lucir cansado y desinteresado en sus tareas, y recibir evaluaciones de desempeño negativas.
- Cambios en la apariencia, como llevar ropa que no es adecuada o que está sucia, y mostrar poco interés en el cuidado personal.
- Cambio en el comportamiento, como un mayor deseo de privacidad.



- Transformaciones significativas en las relaciones
- Una notable falta de energía al hacer actividades cotidianas.
- Gastar más dinero de lo que sueles o pedir un préstamo.
- Dificultades con la administración del dinero, como no abonar las facturas a su debido tiempo.
- Cambios en el apetito, como una disminución del mismo y pérdida de peso relacionada.
- Ojos rojos, piel con mal tono y aspecto cansado o agotado.
- Actitud de defensa al ser preguntado sobre el uso de sustancias.

# Sepa a dónde ir para pedir ayuda cuando usted o alguien que conoce la necesite...

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

**PERO NEW PALTZ ES DIFÍCIL Y PODEMOS LOGRARLO...**

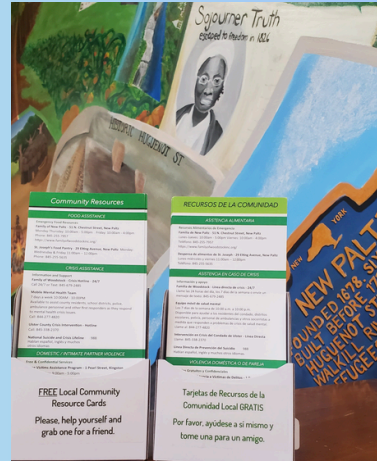
La educación es fundamental:

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 nuestro sitio web [npthrivingtogether.org](http://npthrivingtogether.org) para descubrir más sobre los recursos locales que están a su disposición.

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



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

**¡COMIDA GRATIS, MÚSICA, ALTAVOCES, JUEGOS, PINTURA FACIAL, CASTILLO INFLABLE Y MUCHAS SORPRESAS MÁS!**

## **Reserva la fecha. Octavo Festival Anual de Recuperación**

**Domingo 21 de septiembre de 2025**

**UN DÍA LLENO DE  
ESPERANZA, SANACIÓN  
Y RECUERDOS. TODOS  
ESTÁN INVITADOS A  
ESTE EVENTO  
COMUNITARIO  
GRATUITO.**

Recovery Fest, que tiene lugar cada año el tercer domingo de septiembre, es un evento comunitario increíble que celebra la fuerza y la resiliencia de las personas que están en proceso de recuperación del abuso de sustancias.

Ahora, en su octavo año, el festival GRATUITO brinda un día repleto de música, oradores inspiradores, deliciosa comida, actividades divertidas y recursos valiosos, todo para apoyar el crecimiento de una comunidad de recuperación unida y fuerte.

**SAVE THE DATE!**

**8th Annual Recovery Fest**  
**September 21st**  
**12PM - 4PM @ Field of Dreams**  
**241 Libertyville Road in New Paltz**

**All are welcome!**

\*Speakers in Recovery \*Resources \*Music  
\*BBQ \*Bouncy House \*Children's Activities  
\*Wall of Remembrance & More

Haga clic **AQUÍ** para estar al tanto de los próximos eventos comunitarios GRATUITOS de OCW.

El día actúa como un faro de esperanza, unión y apoyo para quienes enfrentan la adicción y los desafíos de salud mental, mientras que también ayuda a crear conciencia y a derribar el estigma que rodea estas cuestiones.

Únete a nosotros en lo que seguramente será el mejor año hasta ahora para este increíble y motivador evento comunitario.

*Equipo OCW*

# Socio sobresaliente...



Elise Gold y Matthew Swerdloff

Elise y Mathew, quienes fundaron juntos la Fundación Maya Gold, compartieron sus descubrimientos tras tres años de reunir datos sobre la efectividad de los Primeros Auxilios en Salud Mental para adolescentes (tMHFA).

Presentaron “Estadísticas, historias y éxitos: un informe sobre tres años de enseñanza de tMHFA en el valle del Hudson” durante la Cumbre del Consejo Nacional de Bienestar Mental en mayo.



Abby, 11º grado



Nev, décimo grado



Valentín, curso 11

Haz clic en las imágenes de arriba para escuchar lo que los adolescentes comparten sobre sus experiencias con Primeros Auxilios para la Salud Mental de Adolescentes (tMHFA).



Puedes ver la presentación completa en [bit.ly/natcon25](https://bit.ly/natcon25) o haciendo clic en las imágenes de arriba.

## De los descubrimientos más importantes:

- De los muchos descubrimientos importantes que apoyan la formación en tMHFA, el más destacado fue que tMHFA mejora la conciencia sobre las señales de advertencia de suicidio y aumenta la probabilidad de que un adolescente reciba el apoyo de un adulto cuando hay señales de advertencia presentes.

hope

Se ha demostrado una y otra vez...

Una comunidad sólida no solo mejora el bienestar de una persona...

Pero mejora la calidad de vida de toda la comunidad...

¡Ven y únete a nosotros para disfrutar de la increíble diversión de verano que hemos preparado para TI y conocer a tus vecinos!

Nuestras actividades y eventos de verano en un vistazo...

# FREE FUN!

For more info, please visit: [nptrivingtogether.org](http://nptrivingtogether.org)

## Wellness Wednesdays

10:00 AM - 11:00 AM

Wednesdays @ Hasbrouck Park

For 5 weeks (July 9th - August 6th)

FREE Yoga, Breathwork, Dance & Movement. Each week offers a different FREE wellness activity.

## Painting in the Picnic Grove

11:00AM - 1:00 PM

Thursdays @ Historic Huguenot Street

For 5 weeks (July 10th - August 7th)

FREE Rock Painting, Summer Ornament Painting and Water Colors!

## Sunday FUN Day

Sunday, July 27th

New Paltz Community Center

3 Veterans Drive in New Paltz

12:00PM - 2:00 PM

FREE BBQ, BOUNCY HOUSE, CHILDRENS' ACTIVITIES, MUSIC, & MORE!

## Outdoor Movie Night

Monday, August 18th

Water Street Market

Movie begins at 8PM (sunset)

**"E.T. - THE EXTRA-TERRESTRIAL"**

FREE POPCORN & MOVIE!  
BRING YOUR FAVORITE  
BEACH CHAIR OR BLANKET.

Co-Sponsored by:



¡COMPLICARSE!

HAZ CLIC AQUÍ PARA SER VOLUNTARIO.



Danos un "me gusta" y síguenos en Facebook e Instagram.

