BOLETIN DE LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

El bienestar es importante

thriving together
TOWN OF NEW PALTZ

ENERO, FEBRERO, MARZO DE 2026

Hablemos sobre la sensibilización acerca de la violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes...

página 2 para obtener más información

EL ESPECTRO DE LAS RELACIONES

ver la página 2

Eventos que no debes dejar pasar

COMIDAS COMUNITARIAS SIN COSTO EN ENERO

ver la página 3

¡ACTIVIDADES DE ENERO EN LA BIBLIOTECA!

ver la página 4

POP-UP DE BIENESTAR SIN COSTO
1 DE FEBRERO

ver la página 5

TARDE DE MANUALIDADES GRATUITA DE "COSTURA EN COMUNIDAD"
7 DE FEBRERO

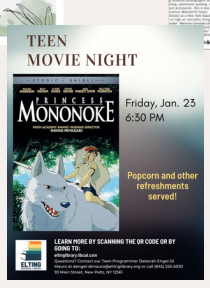
ver la página 5

¡Feliz 2026, New Paltz!

Que el Año Nuevo te regale paz, alegría y felicidad.

SIN EMBARGO, PARA ALGUNAS PERSONAS, ESTA ÉPOCA DEL AÑO PUEDE SER UN RETO.

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.
Sabemos que la vida está llena de situaciones y circunstancias complicadas, y estamos aquí para echarte una mano.
Llame a Phoenix al (845) 275-5413 o visite nuestra página web npthrivingtogether.org para descubrir más información y recursos locales.
Consulta las páginas 6 y 7 para obtener mucha más información...



Febrero es el Mes de Sensibilización sobre la Violencia en el Noviazgo Adolescente.

Y EL TEMA DE 2026 ES “EL VERDADERO AMOR RESPETA”.

¿Qué significa exactamente decir que una relación es sana?

El Mes de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo Adolescente es una gran oportunidad para charlar con los jóvenes que nos rodean sobre las relaciones saludables y hacerles saber a aquellos que han sufrido violencia en el noviazgo que no están solos. Haz clic en la imagen para acceder a un cuestionario interactivo y evaluar cómo va tu relación.

Qué puedes hacer para echar una mano...

- Ofrece ayuda. Ofrece ayuda e información específica, como cuidar a los niños, llevarlos a sus citas o ayudarles con las mascotas.
- Dales el control. El abuso y la agresión les quitan el control a las víctimas. Apoya sus decisiones sobre a quién contar, qué pasos seguir y qué tipo de apoyo necesitan. Además, es importante preguntar antes de ofrecer apoyo físico, como abrazos, y ser honesto sobre qué tipo de ayuda puedes y no puedes ofrecerles, para que ellos puedan tomar el control de su seguridad y de lo que quieren hacer a continuación.
- Apoya y respeta lo que decidan. Recuerda que cada elección que hace una víctima tiene sus propios riesgos y que no hay una sola forma de reaccionar ante el abuso o la agresión. Si de verdad quieres ayudar, ten paciencia y respeta sus decisiones, aunque no estés de acuerdo con ellas.
- Evita culpar a la víctima. Dile que el abuso no es su culpa.
- Tómalo en serio. Si te preocupa su seguridad, háblale sin juzgarlo, simplemente diciendo: "Su situación parece peligrosa y me preocupa su bienestar".
- Escucha lo que te cuentan. Trata de no juzgar ni dar consejos. Ellos te dirán lo que necesitan.
- Inicia una charla en privado y cuando tengas tiempo suficiente para hablar a fondo, pero solo si ellos quieren.
- Deja de lado la idea de que hay una solución rápida. A veces, no hacer nada puede ser la mejor opción en cualquier momento.
- Cuestiona las ideas y creencias erróneas que puedas tener sobre la violencia doméstica y de género.
- Cree en las víctimas y dales a entender que sí. Si conoces a la persona que las ha maltratado o las está maltratando, puede ser complicado pensar que sea capaz de hacerlo, pero recuerda que los abusadores a menudo se comportan de manera distinta en público que en privado.
- Remitirlos a un proveedor de servicios que pueda ofrecerles la atención médica necesaria, orientación o apoyo emocional, planificación de seguridad, vivienda y revisar sus opciones.
- Aprovecha tus fortalezas. Muestra cómo has creado estrategias para enfrentar problemas, solucionado dificultades y demostrado valentía y determinación.
- Valida tus sentimientos. Es normal que las personas que han pasado por esto sientan cosas diferentes al mismo tiempo: amor y miedo, culpa y enojo, esperanza y tristeza. Hazles saber que estos sentimientos son completamente normales.

¿Necesitas ayuda?

Chatea en vivo ahora

Llama 1.866.331.9474

Texto "LOVEIS" al 22522

¡Enero de 2026!

Comidas comunitarias SIN COSTO en la Iglesia Metodista Unida New Connexions

Juntos en la mesa

Comidas comunitarias gratuitas

Únase a nosotros para esta oferta semanal de comunicación GRATUITA en New Paltz. ¡Todos son bienvenidos! ¡Disfruta de una comida casera, música y actividades artísticas en compañía de amigos!

Martes de enero
6:00PM - 7:30PM
en la Iglesia Metodista Unida de New Connexions
1 Grove Street in New Paltz

MENÚ

- 20 DE ENERO

Ensalada
Sopa minestrone
Champiñones rellenos
Pan con mantequilla
Postres (sin gluten y regular)
Café, té y chocolate caliente

- 27 DE ENERO

Ensalada
Ziti al horno (sin gluten y regular)
Pan de ajo
Postres (sin gluten y regular)
Café, té y chocolate caliente

Por favor, *únase a nosotros.*

Habrá recipientes para llevar disponibles.

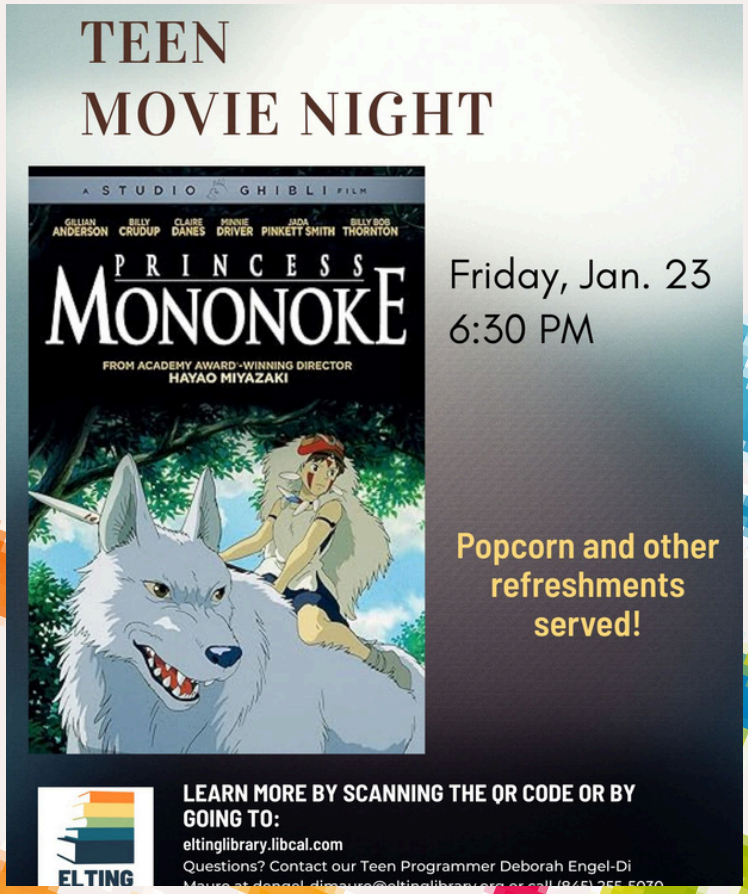
¿Tiene preguntas? Por favor, envíalos a assistant@townofnewpaltz.org.

¡Enero de 2026!

Eventos entretenidos para jóvenes en Tu Biblioteca...

Estoy cantando en karaoke.

Viernes 16 de enero a las 19:00 h
@ Biblioteca Conmemorativa Elting



Noche de películas para jóvenes

Viernes 23 de enero a las 18:30.
@ Biblioteca Conmemorativa Elting

1 de febrero...

No te olvides de nuestro
Pop-Up de Bienestar GRATIS.

¡Febrero de 2026!

Reiki GRATIS,
Acupuntura GRATIS,

Capacitación GRATUITA en Narcan,
Sintonización del Campo
Bioenergético y...

Ponente invitada: Heather Barton
Cómo convertir la inspiración en
hábitos sostenibles

¡Y MUCHO MÁS!

¡Nos encantaría verte allí!

Domingo 1 de febrero
De 13:00 a 15:00 horas

Iglesia Luterana Redentor
90 Ruta 32 Nueva Paltz

7 de febrero...

¡Taller de costura SIN COSTO!

- Aprende técnicas sencillas de costura a mano y a máquina.
- Comienza un proyecto de costura en casa.
- Descubre y conoce más sobre las máquinas de coser y remalladoras antiguas.

¡Nos encantaría verte allí!

Sábado 7 de febrero
De 14:00 a 17:00 horas
Centro comunitario de New Paltz
3 Veterans Drive, New Paltz

Llame al (845) 255-2512 para saber más.

El Cirujano General recomienda...

"La conexión social es muy importante, no solo para nuestra salud física, mental y emocional, sino también para el bienestar de nuestras comunidades."

HAGA CLIC aquí o en la imagen de abajo para obtener más información.

Haga clic AQUÍ para ver un video que habla sobre cómo la conexión social afecta a las comunidades

Comida para la mente...

Las personas a menudo se aíslan cuando se sienten solas, ya sea por ansiedad, miedo a ser juzgadas o falta de energía. Esto puede crear un ciclo perjudicial que agrava la depresión.

Sin embargo, la conexión social es muy importante para recuperarse, ya que actúa como un factor que protege, aumenta las endorfinas, disminuye el estrés y acelera la sanación.

Algunas maneras de volver a conectar:

Empieza con algo pequeño: acciones sencillas como contestar una llamada de un amigo o compartir una comida pueden hacer una gran diferencia.

Unirse a grupos: participar en actividades comunitarias, equipos deportivos o clases ayuda a crear nuevas amistades.

Utiliza los recursos: Haz clic AQUÍ para el cirujano. Página "Conexión social" del General y el aviso completo sobre "Los beneficios curativos de la conexión social"

Vulnerabilidad: Compartir tus sentimientos con alguien en quien confías puede ayudar a crear lazos más fuertes.

Para ver la serie completa de videos e infografías de OCW sobre la soledad y el aislamiento, haz clic AQUÍ o visita
https://www.npthrivingtogether.org/sobre-3

Donde hay atención, hay esperanza.

Si tú o alguien que conoces tiene dificultades con la salud mental o el uso de sustancias

hope

HAGA CLIC AQUÍ PARA ACCEDER A RECURSOS LOCALES

O piensa en los siguientes recursos según se adapten a tu situación particular...

Salud mental móvil: 844-277-4820

Línea de apoyo para familias de Woodstock: 845-679-2485

MARCA 988 para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Llama al 911 o ve a la sala de emergencias más cercana

Participa hoy

¿TIENES DUDAS SOBRE CÓMO PUEDES HACER LA DIFERENCIA?

Haga clic AQUÍ para saber más.

thriving together
TOWN OF NEW PALTZ

¡HABLEMOS UN RATO!
(845) 275-5413

¡NOS HACE MUY FELICES COLABORAR CON LA COMUNIDAD!

Thriving Together es coordinado por la Oficina de Bienestar Comunitario de la ciudad de New Paltz.
Es una iniciativa diversa que ha crecido hasta formar un grupo comunitario formado por socios individuales que representan a padres locales, jóvenes, empresas, organizaciones comunitarias, gobiernos locales, proveedores de servicios, el Distrito Escolar Central de New Paltz, SUNY New Paltz, organizaciones religiosas y mucho más.

SÉ EL CAMBIO.