



BOLETÍN DE NOTICIAS

LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

El bienestar es importante.



JUNIO DE 2025 MEMORANDO MENSUAL

JUNIO ES...

EL MES PARA HACER CONCIENCIA SOBRE LA SALUD DE LOS HOMBRES

Hablemos sobre la salud de los hombres



El autocuidado es muy importante para la salud de los hombres, incluyendo tanto el bienestar físico como el mental. Darle prioridad a actividades como hacer ejercicio regularmente, practicar técnicas de mindfulness y aprender a manejar el estrés puede mejorar mucho la salud en general y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. También es esencial llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y disfrutar de pasatiempos o actividades que ayuden al crecimiento personal y a la relajación. LEER más en la página 2...

Puntos importantes sobre el Mes de la Salud

Masculina:

- **Enfoque:** El mes resalta la importancia de la salud física, mental y sexual de los chicos.
- **Concienciación:** Su objetivo es cerrar la brecha en la educación de los hombres. atención médica y fomentar una cultura de bienestar.
- **Acción:** Motiva a los hombres a poner su salud en primer lugar y hacerse chequeos de forma regular.
- **Salud Mental:** Resalta lo importante que es abordar la salud mental de los hombres y derribar los estigmas que existen en torno al apoyo.
- **Prevención:** Fomenta la atención preventiva y hábitos saludables para potenciar el bienestar general, según la Universidad de Michigan Health-West.



Haz clic **AQUÍ** la para descubrir los beneficios del Global Wellness Institute's *Tendencias de la Iniciativa de Bienestar Masculino para el 2025*

¿Qué significa el autocuidado y por qué es tan importante?

¿QUÉ SIGNIFICA EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado significa poner en primer lugar nuestro bienestar a través de diferentes actividades que cuiden nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales. Es importante reconocer y atender estas necesidades para sentirnos mejor y ser más felices en general.

CUIDADO PERSONAL FÍSICO

Cuidar de nuestro cuerpo implica: disfrutar de comidas saludables y balanceadas; hacer ejercicio de manera regular; asegurarnos de dormir lo suficiente y establecer una rutina tranquila antes de ir a la cama; mantener una buena higiene personal y beber suficiente agua.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y MENTAL

Cuidar de nuestra salud mental y emocional implica: hacer atención plena, meditar o realizar ejercicios de autorregulación como la respiración profunda; manejar el estrés incorporando técnicas para disminuirlo, como el yoga, la atención plena o disfrutar del tiempo en la naturaleza; y expresar nuestras emociones escribiendo en un diario, conversando con un amigo o participando en actividades creativas o juegos.



CUIDADO ESPIRITUAL

El autocuidado espiritual significa cuidar de tu interior y conectar con tus valores y tu propósito en la vida, a menudo a través de actividades como la meditación, la oración o disfrutar del tiempo en la naturaleza. Hacer esto puede traer una sensación de paz interior, propósito y un significado más profundo en la vida, ayudándonos a sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos.

Algunas maneras de conectar con nuestro yo interior podrían incluir la práctica...

- Meditación
- Atención plena
- Gratitud
- Yoga
- Conexión con la comunidad

Todas las actividades que pueden ayudarnos a descubrir una sensación de tranquilidad en medio del bullicio de la vida cotidiana.

VENTAJAS DEL AUTOCUIDADO

- Reducción de la tensión
- Mejor ánimo
- Mayor confianza en uno mismo
- Mejor estabilidad emocional
- Mejor bienestar físico
- Sistema inmunológico más robusto
- Mejor descanso
- Mayor eficacia
- Relaciones más fuertes
- Mayor alegría
- Mayor autoconocimiento



JUNIO ES EL MES DE LA CELEBRACIÓN DEL ORGULLO...



¿Qué significa el Mes del Orgullo?

El Mes del Orgullo es una celebración llena de energía y acogedora que rinde homenaje a la comunidad LGBTQ+, su historia, sus logros y su lucha continua por la igualdad. Este evento anual actúa como un fuerte recordatorio de lo importante que son la aceptación, la diversidad y el amor. Une a personas, organizaciones y comunidades para apoyar los derechos LGBTQ+ y festejar el avance hacia una sociedad más inclusiva.



El Mes del Orgullo es una celebración que dura un mes y que reconoce a la comunidad LGBTQ+ y sus aportes a la sociedad. Es un momento para reconocer los desafíos que enfrenta esta comunidad y unirnos a su lucha por la igualdad, la aceptación y los derechos humanos. El Mes del Orgullo es una alegre y colorida expresión de amor, unidad y resiliencia, con eventos y actividades que fomentan la inclusión, educan al público y celebran la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género.



**CONSULTA LA PÁGINA 4 PARA MÁS
DETALLES SOBRE LA COALICIÓN DEL
ORGULLO DE NEW PALTZ.
21.º DESFILE Y FESTIVAL DEL ORGULLO
DE NEW PALTZ EL 1 DE JUNIO.**



****Visita la carpa de OCW en el festival para disfrutar de
una actividad artística llena de color y diversión**
¡"Rock Your Pride"!**

¡NO TE PUEDES PERDER ESTOS INCREÍBLES EVENTOS DE JUNIO!

JOIN US FOR THE 21ST ANNUAL

NEW PALTZ PRIDE

**SUNDAY
JUNE 1, 2025**

newpaltzpride2025@gmail.com
CONTACT THE NEW PALTZ PRIDE COALITION FOR MORE
INFORMATION ON HOW TO HELP

SAVE THE DATE

NPPC
NEW PALTZ PRIDE COALITION

Domingo 1 de junio: El desfile arranca en 12 del mediodía en el instituto New Paltz. Festival en el Parque Hasbrouck hasta las 17:00 horas

New Paltz Regatta



Domingo 8 de junio: El desfile arranca en 1:00 p. m. en el Village Hall, luego baja por Main Street y después por Water Street hasta llegar a la orilla del río Wallkill para dar inicio a la carrera. ¡La inscripción es gratuita! Regístrate [AQUÍ](#).



CONCIERTO SIN COSTO EN EL PARQUE



The Jazz Pioneers es una banda de jazz de 20 integrantes que toca sonidos de jazz tradicionales e influyentes.

HAGA CLIC en la imagen de arriba para disfrutar de un fragmento de esta talentosa y experimentada banda.

Domingo 29 de junio, de 17:00 a 19:00 horas:

Trae un picnic al Campo de los Sueños y disfruta de un concierto GRATUITO con la comunidad, disfrutando de los sonidos de The Jazz Pioneers