



BOLETIN DE NOTICIAS LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

El bienestar es importante



OCTUBRE 2024 - NOTA MENSUAL

El memorando mensual de octubre de OCW ha llegado para recordarte los próximos programas y eventos del mes. También ofrece a quienes deseen conocer más sobre nuestra misión la oportunidad de unirse a la fuerza transformadora que ayuda a mantener a New Paltz como la comunidad vibrante, feliz y saludable que es, ¡FUERTE!

Toda la programación y los eventos que surgen del OCW son **GRATIS** y están diseñados para reunir a la comunidad, para que se conozcan, se diviertan juntos y se den cuenta del verdadero regalo y la importancia de tener una comunidad activa y comprometida.

Nuestro propósito es motivar, enseñar y unir a la gente de New Paltz, además de ayudar a las personas a cumplir con sus necesidades específicas. ¡El OCW está aquí para apoyarte!

¡Ven a disfrutar con nosotros en nuestro **quinto evento anual de pintura de ventanas de Halloween/Cosecha el 19 de octubre!** ¡Estos eventos son siempre una manera DIVERTIDA de unirse a la comunidad, la familia y los amigos, y ofrecen a los participantes la oportunidad de contribuir al embellecimiento de las ventanas de los negocios locales en New Paltz!

¡Te lo damos todo! Una caja con todo lo que necesitas para dar vida a tu visión artística con temática de Halloween o la cosecha. ¡Recuerda inscribirte antes del 1 de octubre! Encuentra toda la información que necesitas para registrarte a continuación. Una vez que te hayas registrado, nos comunicaremos contigo.

Mientras tanto, haz una visita a un vecino, conviértete en voluntario en algo que te apasione y explora las siguientes páginas para descubrir cómo puedes unirte.

¡Mantente informado, sé el cambio y prosperemos juntos!

No te lo puedes perder.

Sábado 19 de octubre

Únete a nosotros para nuestro **quinto evento anual.**

Pintura de ventana de Halloween/Cosecha:

Un día de DIVERTIDO, Familia, Comunidad y Expresión Creativa
Regístrate AQUÍ ya mismo

(Inscripción hasta el 1 de octubre)

¡GRATIS!

el 19 de octubre
11:00AM - 2:00PM
5to Pintado Anual
de Ventanas de
Halloween y
la Cosecha en
New Paltz

Se requiere preinscripción antes del martes 1 de octubre.

La Oficina de Bienestar Comunitario de la Ciudad de New Paltz está patrocinando su 5º Proyecto Anual de Pintura de Ventanas de Halloween para jóvenes en los grados 6-12, así como adultos y familias. Cualquier persona interesada en participar está invitada a registrarse yendo <https://bit.ly/3MnRWqJ> o utilizando el código QR a continuación.

Todos los diseños de ventanas se crean con anticipación y celebran creativamente Halloween o la cosecha.

¿Tiene preguntas?
Comuníquese con Phoenix al (845) 256-5014.



ECHA UN VISTAZO A LA PÁGINA 2 PARA MÁS DETALLES.

Evento de 11:00 a 14:00.

¡NOS ENCANTARÍA VERTE ALLÍ!

¡GRATIS!

el 19 de octubre

11:00AM - 2:00PM

**5to Pintado Anual
de Ventanas de
Halloween y
la Cosecha en
New Paltz**

Se requiere preinscripción antes del martes 1 de octubre.

La Oficina de Bienestar Comunitario de la Ciudad de New Paltz está patrocinando su 5º Proyecto Anual de Pintura de Ventanas de Halloween para jóvenes en los grados 6-12, así como adultos y familias. **Cualquier persona interesada en participar está invitada a registrarse yendo <https://bit.ly/3MnRWqI> o utilizando el código QR a continuación.**

Todos los diseños de ventanas se crean con anticipación y celebran creativamente Halloween o la cosecha.



¿Tiene preguntas?
Comuníquese con Phoenix al (845) 256-5014.



OCTUBRE ES...

OCTOBER is
Domestic Violence
AWARENESS
MONTH



"I can be changed by
what happens to me, but
I refuse to
be reduced by it."

MAYA ANGELOU
writer and poet laureate

hope

El Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica (DVAM), que se celebró por primera vez en octubre de 1981 como un "Día de Unidad" nacional, se conmemora cada octubre para unir a defensores de todo el país en su lucha por poner fin a la violencia doméstica.

Las comunidades y organizaciones de defensa de todo el país se unen con el público y entre ellas durante todo el mes para crear conciencia sobre los signos de abuso y cómo detenerlo, además de compartir las historias de los sobrevivientes y ofrecer recursos adicionales a los líderes y a los responsables de políticas.

¿Por qué celebramos el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica?

DVAM es una oportunidad para que todos se reúnan y trabajen juntos para poner fin a la violencia doméstica. Invitamos a defensores, seres queridos, simpatizantes y líderes políticos a unirse en solidaridad para escuchar y apoyar directamente a las sobrevivientes.

Con tantas personas hablando con una sola voz durante todo octubre, podemos elevar nuestra conciencia colectiva sobre la violencia doméstica y poner fin al abuso de una vez por todas.

1. Aprende tú mismo y ayuda a los demás a aprender. Entender las complicaciones de la violencia doméstica es muy importante.

2. Escucha sin juzgar:

Dejar una relación abusiva es una decisión muy personal, pero todos los sobrevivientes se benefician de tener a personas de confianza a su lado durante este tiempo. Como quienes sufren abuso a menudo son aislados por sus abusadores, es muy importante saber cómo ayudar a los sobrevivientes en su camino hacia la seguridad. Una de las cosas más valiosas que puedes ofrecer a un sobreviviente de violencia doméstica es tu apoyo.

3. Promover el apoyo profesional:

Anime a su amigo o familiar que está pasando por violencia doméstica a buscar ayuda de consejeros, terapeutas o grupos de apoyo que se especialicen en traumas y abusos. Ayúdelos a investigar recursos locales, ofrézcase a acompañarlos a las citas o ayúdeles a encontrar comunidades de apoyo en línea. La orientación profesional puede ofrecer a las víctimas las herramientas necesarias para reconstruir sus vidas.

4. Sensibilizar y fomentar el cambio

****Haga clic AQUÍ para descubrir más sobre cómo puede ayudar****

Línea de ayuda para situaciones de agresión sexual y violencia doméstica, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana:
845-340-3442



Línea de apoyo para la familia de Woodstock disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 845-679-2485



TOWN OF NEW PALTZ

"Jueves prósperos juntos" en la Biblioteca Elting Memorial

"Jueves prósperos juntos" será los jueves de 12 p.m. a 2 p.m. en la Sala Steinberg de la Biblioteca Elting Memorial, ubicada en 93 Main Street en New Paltz.

Te invitamos a pasar por tantas de estas ofertas de alcance comunitario como puedas para aprender sobre los recursos disponibles y hacer preguntas. Estamos aquí para ayudar. Y, por favor, ayúdenos a difundir la palabra.



26 de septiembre: La Escuela LaSalle es una agencia que proporciona curación, esperanza y oportunidades terapéuticas a los jóvenes y sus familias que han experimentado trauma, abandono y desafíos significativos.



3 de octubre : La Asociación de Salud Mental (MHA) ha operado en nuestra comunidad por más de 50 años y ofrece una amplia gama de servicios que incluyen, pero no se limitan a: Actividades de bienestar, servicios basados en el hogar y la comunidad, cuidado de crianza terapéutica residencial y grupos de apoyo.



10 de octubre: Swift River es un programa residencial y de desintoxicación para pacientes hospitalizados a las afueras de Pittsfield MA, ubicado en 250 acres en Berkshires. Nos especializamos en terapia experiencial, terapia asistida por animales, así como tener programas especializados para veteranos y primeros auxilios.



17 de octubre: People USA es una organización sin fines de lucro de salud mental dirigida por pares que crea, proporciona y promueve su propia respuesta innovadora a la crisis y servicios de bienestar.



Continuando con nuestro análisis detallado de las recomendaciones del Cirujano General sobre la soledad y el aislamiento...

Los datos son realmente impresionantes...
Fuentes locales, estatales y federales, e incluso el Informe Mundial sobre la Felicidad, están de acuerdo:
La soledad y el aislamiento son un problema en todo el país.

¿Que podemos hacer para echar una mano?

Es realmente alarmante ver esas estadísticas de Estados Unidos, sobre todo porque muestran una imagen tan dura de los retos que enfrentan las comunidades y las personas.

Los grandes aumentos en las sobredosis y muertes por opioides durante la pandemia destacan los serios efectos del aislamiento por COVID-19 en el uso de sustancias y la salud mental. Además, el notable incremento tanto de las muertes relacionadas con los opioides como de los suicidios resalta la urgente necesidad de estrategias comunitarias integrales y sistemas de apoyo.

La soledad entre los adultos jóvenes es un tema muy emotivo, y resulta preocupante observar que este grupo enfrenta niveles tan elevados de soledad, algo que ha ido empeorando con el tiempo.

La falta de conexión entre estos jóvenes y sus sistemas de apoyo, junto con las presiones y desafíos sociales que enfrentan, como el cambio climático y la violencia armada, puede agravar los problemas de salud mental y aumentar los riesgos de abuso de sustancias y suicidio.

Tratar estos temas con un enfoque variado, junto con la participación de la comunidad y el respaldo de los socios locales, es fundamental para afrontar desafíos de salud pública tan significativos y mejorar el bienestar de las personas y de la comunidad en su conjunto.

Los siguientes pasos ofrecen un ejemplo de lo que la comunidad de New Paltz podría hacer para echar una mano.

1. Facilitar el acceso a los servicios de salud mental: aumentar y mejorar el acceso a la atención de salud mental, especialmente para los jóvenes adultos y los mayores, puede ser de gran ayuda para enfrentar el abuso de sustancias, la soledad y el aislamiento.

2. Fortalecimiento del apoyo comunitario: crear redes comunitarias y sistemas de apoyo más sólidos puede ofrecer una red de seguridad para aquellos que se sienten solos o enfrentan problemas de salud mental.

3. Fomentar la conciencia y la educación: elevar la conciencia pública sobre los peligros del uso indebido de opioides, la salud mental y los efectos de la soledad puede contribuir a disminuir el estigma y motivar a las personas a buscar apoyo.

4. Poner en marcha medidas preventivas: Los programas de intervención temprana y las acciones preventivas pueden ayudar a tratar el abuso de sustancias y los problemas de salud mental antes de que se vuelvan más graves.

5. Fomentar la investigación y la recolección de datos: seguir recolectando y analizando información ayuda a entender las causas subyacentes y a crear intervenciones concretas.

En la Oficina para el Bienestar Comunitario, nos enfocamos en conectar la educación, la concientización y la comunidad para ayudar a reducir el impacto que estos problemas tienen en nuestro entorno local.

¡La OCW está aquí para echar una mano!

Para entender como la soledad y el aislamiento estan impactando a la comunidad de New Paltz, no te pierdas la edicion trimestral del proximo mes de Wellness Matters. Alli compartiremos lo que los socios locales tienen que contar, ademas del papel que juega la TECNOLOGIA en la soledad y el aislamiento en nuestras comunidades de adolescentes y adultos mayores.

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

hope

Línea de apoyo para la familia de Woodstock:
845-679-2485

Llama al 988 para ponerte en contacto con la línea de ayuda para situaciones de suicidio y crisis.



Para participar en una breve encuesta de interés, haga clic **AQUÍ** o visite **bit.ly/3S1Tdqm**

La Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) es una parte del gobierno de la ciudad de New Paltz.

El OCW une a los miembros de la comunidad con los recursos que tienen a su disposición, mientras ofrece oportunidades para desarrollar y fortalecer la resiliencia en la comunidad de New Paltz.

En el OCW, comprendemos lo importante que es la participación de la comunidad para la salud y el bienestar de las personas y de todos nosotros.

¡Participa en nuestra breve encuesta y únete al cambio para dar vida a las conexiones en la comunidad!

Thriving Together es un proyecto en el que colaboramos para construir un New Paltz alegre, saludable y lleno de vida.

Descubre más sobre Thriving Together **AQUÍ y únete a esta importante y emocionante iniciativa comunitaria en **www.npthrivingtogether.org****

¡Hacemos un llamado a todos los voluntarios!

Haga clic **AQUÍ para inscribirte AHORA o visita **<https://bit.ly/47bCXtd>****

Haga clic **AQUÍ para unirte a nuestro boletín informativo “Wellness Matters” o visita **<https://form.jotform.com/241145424791051>****