



# BOLETIN DE NOTICIAS

## LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

*El bienestar es importante*



*“La primavera es una época de nuevos comienzos, crecimiento y desarrollo.*

*Simboliza la esperanza y el optimismo.*

*Es un momento en el que la naturaleza vuelve a la vida después del invierno, cuando los animales se despiertan de la hibernación y los pájaros comienzan a hacer nidos”.*

*¿Qué mejor momento para hacer un balance de nosotros mismos y de nuestras necesidades y tomar acción sobre lo que necesitamos para prosperar?*

Esta edición trimestral de Bienestar Importa incluye varios días y meses importantes de concientización. Parece ideal para la primavera, una temporada intrínsecamente nueva y de nuevos comienzos...

Así que, sigue leyendo. Infórmate. Y busca ayuda y orientación cuando la necesites.

El OCW está aquí para ayudar

HAGA CLIC AQUÍ para obtener recursos locales y más

**April is  
Alcohol  
Awareness  
Month**

**MENTAL HEALTH  
AWARENESS  
MONTH**



*“La esperanza es esa cosa con plumas que se posa en el alma.”*

*~ Emily Dickinson ~*

*hope*

HAGA CLIC EN LAS IMÁGENES DE ARRIBA  
PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

**April is  
Alcohol  
Awareness  
Month**

**¿EN CRISIS?  
LLAMA O ENVÍA UN  
MENSAJE DE TEXTO  
AL 988**

Sabemos que beber demasiado puede ser perjudicial para la salud. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que, si los adultos (de 21 años o más) deciden beber alcohol, beber menos es mejor para la salud que beber más.

**HAGA CLIC AQUÍ**  
**para las Pautas y Recomendaciones de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMSHA)**

**¿Qué es una bebida estándar?**

**¿Qué es el consumo excesivo de alcohol?**

**Recursos para individuos y familias**

***El 7 de abril es...***



El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de 2025, marcará el inicio de una campaña de un año sobre la salud materna y neonatal. La campaña, titulada "Comienzos saludables, futuros esperanzadores", instará a los gobiernos y a la comunidad sanitaria a intensificar los esfuerzos para erradicar las muertes maternas y neonatales prevenibles y a priorizar la salud y el bienestar de las mujeres a largo plazo.

**HAGA CLIC AQUÍ o en la imagen de arriba para  
leer sobre la Organización Mundial de la Salud.  
Campaña del Día Mundial de la Salud 2025**

Mayo  
es...

"En cada historia, hay fuerza". Las experiencias de salud mental son únicas, pero la fuerza que se encuentra en ellas es universal. "En cada historia, hay fuerza" destaca...

**HAGA CLIC AQUÍ para ver la historia completa de NAMI y aprende cómo ayudar**  
[Romper el estigma](#)

# MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH



**HAGA CLIC AQUÍ PARA RECURSOS LOCALES**

**Para una emergencia de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988**

**Si usted o alguien que conoce está pasando por momentos difíciles...**

Sepa lo que está disponible.

Comuníquese con la Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) para obtener recursos y orientación que lo ayuden con sus necesidades específicas.

Entendemos las complejidades de las situaciones y circunstancias de la vida y estamos aquí para ayudar.

Llame a Phoenix al (845) 275-5413 o visite nuestro sitio web en [npthrivingtogether.org](http://npthrivingtogether.org) para obtener más información y recursos locales.

Junio es...  
Mes de la salud masculina...



"Self-care is the art of nurturing your mind, body, and soul to achieve inner harmony."

Los roles sociales de género suelen dictar que los hombres deben reprimir sus emociones para parecer "fuertes" y "varoniles". Esta noción de estigma...

"Terapia Masculina" utiliza un enfoque integral para la salud mental masculina. El objetivo es romper el estigma...

**HAGA CLIC AQUÍ para leer el artículo completo de Centennial "Terapia para el hombre"**

# Cómo el 4/20 Llegó la fiesta de la olla



## ¿Por qué 4/20?

Los orígenes de la fecha, y del término "420" en general, fueron confusos durante mucho tiempo. Algunos afirmaban que se refería a un código policial para la posesión de marihuana o que surgió de "Rainy Day Women No. 12 & 35" de Bob Dylan, con su estribillo de "Todos deben drogarse" (420 es el resultado de 12 por 35). Pero ha surgido un consenso...



Haga clic **AQUÍ** para ver la historia completa de PBS

### 'GREENING OUT'

A term we want you to know and an experience we don't want you or your friends to have.

THC toxicity can happen from over-consuming cannabis products, whether they are edibles or smokeables. As the saying goes, "You can have too much of a good thing!"

**What does overconsumption or "greening out" look like?**

Anxiety	Extreme confusion
Fast heart rate	Severe nausea and vomiting
Increased blood pressure	Panic
Delusions and hallucinations	Paranoia

**"Start Low" and "Go Slow" until you see how your body reacts to THC.**

- ◆ Everyone's body responds differently to substances, and cannabis products vary in strength and potency.
- ◆ Different cannabis products can take longer to take effect.
- ◆ Edibles may take 60 minutes or longer before you begin to feel their effect, and are stronger than you may think. Follow directions on the packaging.
- ◆ Smokeables take effect much quicker, therefore it is best to wait 5-10 minutes after inhaling or vaping 1-2 hits.
- ◆ Mixing substances creates a different reaction or bodily response.
- ◆ Individuals with a personal or family medical history that includes mental health challenges have a greater risk of experiencing psychotic symptoms.

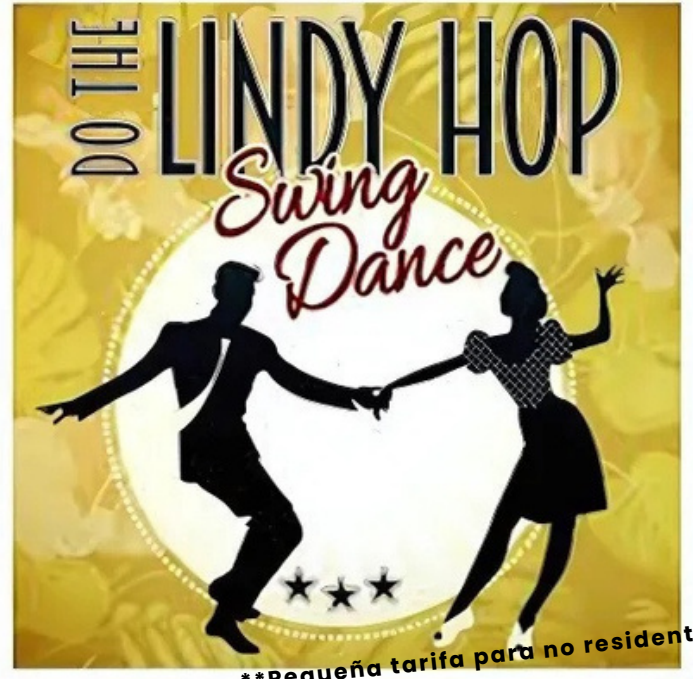
**If you or a friend are feeling uncomfortable and think you may be experiencing any of the symptoms above, please call 911 or NYS Poison Control @ 1-800-222-1222.**

Los efectos nocivos del consumo excesivo de THC son reales. **HAGA CLIC AQUÍ** para obtener más información y recomendaciones.

**Socio destacado**



**¡Tu Centro Comunitario  
tiene algo para todos!**



**\*\*pequeña tarifa para no residentes\*\***

**Qué:** Clases GRATUITAS impartidas por Tank y Kelly

**Dónde:** New Paltz Community Center, 3 Veterans Drive

**Cuándo:** Ocho jueves a partir del 17 de abril de 6 a 7 p. m.

HAGA CLIC AQUÍ o escanee el código QR para registrarse



## **¡UNETE A LA DIVERSIÓN!**

¡Desde almuerzos GRATUITOS para personas mayores hasta ping pong, tai chi y MUCHO MÁS!

HAGA CLIC AQUÍ para visitar el sitio web de recreación de la ciudad de New Paltz, visite <https://parksrec.egov.basgov.com/newpaltzny> o comuníquese con Joanna al (845) 255-2512

## **Involúcrate hoy**

**¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE CÓMO PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA?**

Haga clic AQUÍ para obtener más información



**¡VAMOS A CHARLAR!  
(845) 275-5413**

**Manténgase atento al memorando mensual de mayo de  
Wellness Matters para obtener una descripción general  
de los aspectos más destacados del OCW  
Soledad y Aislamiento**

**Con vídeos, infografías e información crítica**