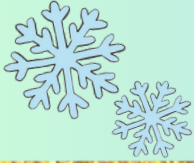




# A NEWSLETTER FROM THE THE OFFICE FOR COMMUNITY WELLNESS



El bienestar es importante



MEMORÁNDUM MENSUAL DE DICIEMBRE

Ahora que el invierno se acerca, las imágenes que verás a continuación pueden parecerle conocidas, y tal vez te estés preguntando de qué va todo este revuelo...

¡Hola! Es la temporada de Holiday Hoopla y ¡NO querrás perderte lo que promete ser el evento más increíble hasta ahora! Este es nuestro quinto evento anual y Buddy, el oso polar, está de vuelta y listo para la acción. Tal vez lo hayas visto en Facebook e Instagram... ¡Está por todas partes, esforzándose por hacer correr la voz! Y puedes estar seguro de que llegará a New Paltz el sábado 14 de diciembre para el gran espectáculo New Paltz Hoopla. ¡Después de todo, es una de las atracciones principales!

Haz clic en las imágenes de abajo para ver "Buddy en movimiento" y su primera entrevista con Phoenix sobre la historia y el origen de Holiday Hoopla. Haz clic en el folleto que te llevará al sitio web de Holiday Hoopla, donde podrás ver un calendario de eventos para el día y un video que te dará una idea del evento del año pasado y de lo que podrías disfrutar esta vez...

Pero no nos engañemos...

¡Este año será más emocionante y divertido, con un desfile de luces, camiones de comida y mucho MÁS!  
(ver la página 2 para más detalles)

**Así que marca la fecha y no te pierdas este increíble evento de la comunidad.**

**¡Estoy tan emocionado de verte allí!**



COMPAÑERO EN ACCIÓN



VISITA LA PÁGINA WEB DE HOOPLA.



¡ECHA UN VISTAZO A LA ENTREVISTA DE BUDDY!



Danos un like y síguenos en Facebook e Instagram.



**¡HAZ CLIC AQUÍ PARA REGISTRARTE Y RECIBIR WELLNESS MATTERS!**



## FIESTAS NAVIDEÑAS 2024

### CALENDARIO DE ACTIVIDADES



**¡Que empiecen las celebraciones!**

#### **Carnaval invernal**

**Qué:** Música de DJ Smooth; Camiones de comida; Juegos al aire libre; Castillo inflable (si el clima lo permite); Concurso de disfraces para niños; Manualidades; Pintura facial; Zoológico de mascotas; Decoración de galletas y ¡¡¡MUCHO MÁS!!!

**Dónde:** Calle Histórica Huguenot

**Hora:** 13:00 a 15:00 horas

Conozca al autor de este encantador libro, inspirado en una historia real, que podría traer un invitado especial... guiño, guiño.



#### **Música, diversión y mucho más**

**Qué:** La música sigue con DJ Smooth; lectura de libros y narración de cuentos del autor; Muestra de talentos de jóvenes locales; actuación vocal en vivo; un proyecto especial "Sé el Cambio New Paltz", que abarca justicia/injusticia alimentaria y educación para reducir el desperdicio de alimentos, además de una colecta de alimentos "¡Dale Sabor!" (¡trae tus especias nuevas y sin usar para donar!) y ¡MUCHO MÁS!

**Dónde:** Biblioteca Memorial Elting (actividades dentro y fuera)

**Hora:** de 15:00 a 17:00 horas

#### **Desfile de la Paz y la Luz**

**Todas las tradiciones navideñas son bienvenidas y se invita a todos a participar. El desfile empieza en la escuela secundaria a las 5:00 p. m.**



**El maravilloso país de Water Street**



**Celebraciones después del desfile en el mercado de Water Street**

**De 18:00 a 21:00**



En OCW, sabemos que la época navideña puede traer sentimientos complicados...



Para muchas personas, este no es un momento de fiesta, sino de tristeza, pérdida, ansiedad y soledad. Estos retos son verdaderos y entendemos las dificultades que vienen con esta época del año.

Por eso, te invitamos de todo corazón a nuestra quinta edición anual de Holiday Hoopla, un encuentro para descubrir paz, alegría y apoyo. Está comprobado que unirse como comunidad ayuda a aliviar la tensión emocional y ofrece sanación.

New Paltz es un lugar único, que se vuelve aún más único gracias a su gente amable y solidaria. La comunidad de New Paltz está aquí para apoyarte, siempre dispuesta a ayudarte a superar los momentos difíciles que todos enfrentamos de vez en cuando.

¡Nos encantaría verte allí, mientras celebramos la fuerza y la unidad que nos une a todos!

Para descubrir más sobre la historia de Holiday Hoopla y cómo los beneficios de unirse a la comunidad pueden ayudarte a sobrellevar estos momentos difíciles, haz clic **AQUÍ** o visita [youtu.be/aal1NNcVDo4](https://youtu.be/aal1NNcVDo4) para ver un video breve.

## Algunos recursos y estrategias para echar una mano...



NAMI ofrece sugerencias sobre cómo tranquilizar las ansiedades que muchos de nosotros sentimos en esta época del año.

Acepta tus emociones

Las vacaciones pueden generar una mezcla de emociones en las personas... Descubre más aquí.

2. Cultivar hábitos saludables

Para muchas personas, las vacaciones representan un cambio significativo en su rutina diaria... Lea más aquí

3. Ponga límites

A las personas les encanta ser generosas en las fiestas, pero esa generosidad no tiene que ir en contra de establecer límites saludables...

Lee más aquí

4. Dedique un momento para reconectar

La conexión y el significado son esenciales para nuestro bienestar mental... Descubre más aquí.

Haga clic **AQUÍ** o visita [bit.ly/4icMi9n](https://bit.ly/4icMi9n) para saber más sobre los recursos que tienes a tu disposición.



La temporada de fiestas a menudo se llama “la época más maravillosa del año”, pero para muchos también puede ser la más estresante y complicada. Según un estudio,... Haga clic **AQUÍ** o visite [bit.ly/3ZfqaIV](https://bit.ly/3ZfqaIV) para descubrir más, acceder a historias parecidas, encontrar consejos de autoayuda para la salud mental y descargar su “Kit de herramientas para las fiestas” GRATUITO que le ayudará a disfrutar de las fiestas y cuidar su bienestar mental.

*hope*

*Está a una llamada o un clic de distancia.*

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

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

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

***La OCW está aquí para echar una mano.***

Si tú o alguien que conoces está teniendo dificultades con un problema de salud mental o con el consumo de sustancias  
**Haga clic **AQUÍ** para acceder a recursos locales.**



*Juntos podemos  
marcar la diferencia.*

*La Oficina de Bienestar Comunitario (OCW) realizó preguntas y recibió respuestas sobre cómo la soledad y el aislamiento impactan a las personas en New Paltz.*

*Ahora, estamos trabajando juntos al reunirnos con socios y miembros de la comunidad y del condado para crear una programación que cubra las necesidades y ayude en la lucha...*

*¡Manténganse alerta y, mientras tanto, hagan su parte para construir un New Paltz alegre, saludable y lleno de vida!*

*Haga clic [AQUÍ](#) para participar en nuestra breve encuesta y*

*Sé el cambio.*

**“Al dar pasitos cada día para hacer más fuertes nuestras relaciones y al ayudar a la comunidad a reconstruir la conexión social, podemos enfrentar este momento juntos.”**

**~ Dr. Vivek H. Murthy, Cirujano General de EE. UU.**