



BOLETIN DE LA OFICINA DE BIENESTAR COMUNITARIO

EDICIÓN DE OTOÑO E INVIERNO

El bienestar es importante



SUPERANDO LA TRISTEZA

Aunque para algunos las estaciones de otoño e invierno están repletas de momentos cálidos y felices, para muchos de nosotros son tiempos que traen soledad y melancolía.

Desde la falta de luz natural que puede afectar nuestro ánimo hasta las vacaciones que a veces traen un poco de miedo y complicaciones familiares, en la Oficina para el Bienestar Comunitario (OCW) comprendemos lo difíciles que pueden ser los meses más fríos.

La melancolía del otoño y del invierno, a menudo, se puede superar aumentando nuestra exposición a la luz natural, haciendo ejercicio regularmente, llevando una dieta equilibrada, manteniéndonos en contacto con amigos y familiares y cuidando nuestro sueño.

A veces no...

Visita la página 3 para encontrar información y recursos sobre cómo mantenerte física y mentalmente saludable durante los meses de invierno.



Haz clic en la imagen de arriba o visita <http://bit.ly/47E33> re para acceder a recursos locales, o llama al **988** para ponerte en contacto con la línea de ayuda para situaciones de suicidio y crisis.



NO TE LO PUEDES PERDER

¡Noches de cine sin costo y mucho más!

ECHA UN VISTAZO A LA PÁGINA 4 PARA DESCUBRIR LOS EVENTOS COMUNITARIOS QUE NO QUERRÁS PERDERTE.



ESTAR INFORMADO

Mes de Sensibilización sobre la Violencia Doméstica

ECHA UN VISTAZO A LA PÁGINA 2 PARA DESCUBRIR CÓMO PUEDES AYUDAR.



RESERVA LA FECHA

¡El 13 de diciembre es un día de celebración!

HAZ CLIC AQUÍ PARA LA INCREÍBLE ENTREVISTA DEL AÑO PASADO CON BUDDY, EL OSO POLAR



● Mes de Concienciación sobre la Violencia Doméstica 2025 Tema: #Cada1ConoceAAlguien La campaña DVAM 2025, impulsada por la Red Nacional para Poner Fin a la Violencia Doméstica (NNEDV), se enfoca en la verdad de que la violencia doméstica es más frecuente de lo que imaginamos y todos conocemos a alguien que ha sido impactado, ya sea que lo reconozcan o no.

🔍 ¿Qué significa el tema?

Universalidad: La violencia doméstica impacta a personas de todas las edades, razas, géneros y niveles de ingresos. Es un problema extendido que se encuentra en todas las comunidades.

Conexión personal: ya sea un amigo, un compañero de trabajo, un vecino o un ser querido, conoces a alguien que ha pasado por situaciones de violencia doméstica.

Responsabilidad compartida: como esto nos afecta a todos, cada uno de nosotros tiene un papel que jugar en la concienciación, el apoyo a los sobrevivientes y la promoción del cambio.

♥ Maneras en las que puedes participar: Únete a la charla: comparte publicaciones, historias y datos durante octubre usando hashtags como #Every1KnowsSome1 y #DVAM.

Infórmese: Entienda las señales, la dinámica y el efecto de la violencia doméstica. Saber es poder.


Apoya a los sobrevivientes: escúchales sin juzgarlos, créeles y recuérdales que no es su culpa.

Amplifica el mensaje: utiliza tu voz tanto en línea como fuera de ella para romper el silencio sobre la violencia doméstica.

👥 Unidos, podemos ayudar a los sobrevivientes y acabar con la violencia doméstica.

Conéctate con un defensor en vivo

 **Llamar** 800.799.SAFE

 **Chatear** con un defensor en vivo

 **Enviar texto** START al 88788
Política de privacidad. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Envía STOP para cancelar.



Aprender sobre el abuso **es un paso importante.**

Comprender el abuso en las relaciones

[Señales de advertencia](#)

[Rueda de poder y control](#)

[Por qué la gente abusa](#)

Apoyar a otra persona que sufre abuso

[Iniciar una conversación](#)

[Maneras de brindar apoyo](#)

Abuso en poblaciones desatendidas

[Sordos, SordoCiegos, con pérdida de audición](#)

[Abuso en comunidades nativas](#)

Para quienes causan daño

[¿Es posible el cambio?](#)

[Ayuda para parejas abusivas](#)

Más información sobre el abuso en las relaciones

[Estadísticas de violencia doméstica](#)

[Responder una encuesta](#)

Haga clic **AQUÍ** o en el recuadro de arriba para conseguir información de la **Línea Nacional de Ayuda sobre Violencia Doméstica**

o visita <https://www.thehotline.org/stakeholders/domestic-violence-statistics/>



**PARA AYUDAR A QUE TE SIENTAS BIEN
TANTO FÍSICA COMO MENTALMENTE
DURANTE LOS MESES FRÍOS Y OSCUROS,
PRUEBA ALGUNOS DE ESTOS CONSEJOS...**



Estrategias para el bienestar físico

Busca exposición a la luz del día:

- Sal a disfrutar del aire libre todos los días, incluso cuando esté nublado, para aprovechar al máximo la luz natural. Si no puedes, prueba con una lámpara de fototerapia para darle un empujón a tu energía y mejorar tu ánimo.

Mantente en movimiento:

Intenta hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa la mayoría de los días de la semana. Puedes incluir ejercicios en casa o disfrutar de deportes de invierno con amigos, como esquí o snowboard.

- Sigue una alimentación equilibrada:
- Nutre tu cuerpo con una alimentación llena de frutas, verduras y cereales integrales. Enfócate en los alimentos que tienen carbohidratos complejos y proteínas para ayudar a mantener el azúcar en sangre y mejorar tu estado de ánimo. Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en el pescado y las nueces, también pueden ayudar a disminuir los síntomas de la depresión.

Dar prioridad al sueño:

Mantén un horario de sueño regular para sentirte mejor en general.

Estrategias para el bienestar mental

Mantente conectado con los demás:

Haz un esfuerzo por mantenerte en contacto con tus amigos y familiares a través de llamadas, mensajes de texto o actividades sociales que planees. Compartir tus pensamientos y experiencias con personas en las que confías puede ofrecerte apoyo y un sentido de comunidad.

Manejar el consumo de noticias:

- Fije límites sensatos sobre el tiempo que dedica a consumir noticias y evite el goteo continuo de alertas de última hora para disminuir la ansiedad y el estrés.

- Practica la compasión hacia ti mismo:

Sé amable contigo mismo al validar las emociones difíciles y al reflexionar sobre tus sentimientos.

- Únete a actividades divertidas y constructivas:

Escucha música motivadora, mira películas con mensajes positivos o disfruta de pasatiempos que te hagan feliz.

- Intenta escribir un diario:

Escribir lo que sientes y piensas puede ayudarte a reconocer y enfrentar esos patrones de pensamiento negativos.

Y habla con un proveedor de atención médica si los síntomas continúan...



Para descubrir la historia de Holiday Hoopla y cómo los beneficios de unirse a la comunidad pueden ayudarte a superar momentos difíciles, haz clic **AQUÍ** o visita <https://youtu.be/eUktoMIE9Zg> para un vídeo breve



Danos un "me gusta" y síguenos en Facebook e Instagram.



¡HAZ CLIC AQUÍ PARA REGISTRARTE Y RECIBIR WELLNESS MATTERS!

**NO TE QUEDES SIN VER ESTAS MARAVILLAS.
¡ACTIVIDADES SIN COSTO!**

DIVERSIÓN DE HALLOWEEN EN LA BIBLIOTECA



Karaoke de Halloween el 24 de octubre a las 19:00 h



Trivia de Halloween del 26 de octubre de 14:00 a 15:30.

¡Tu comunidad tiene algo para cada uno!

¡CINE GRATIS Y PALOMITAS SIN COSTO!

¡NOCHES DE CINE GRATIS!



**17 de octubre
WICKED (Rated PG)
6:30pm
El Auditorio
Escuela Secundaria New Paltz**



**14 de noviembre
MINECRAFT MOVIE (Rated PG)
6:30pm
Habitación comunitaria
Iglesia del Redentor**



¡CONEXIONES DE BIENESTAR EN LA IGLESIA METODISTA UNIDA DE NEW PALTZ!

NEW CONNEXIONS Music, yoga, meditation & more. Free and open to all.

10/22 Live Performance **BRITTANI O'HEARN**
Singer/songwriter Brittani O'Hearn plays a variety of folk, pop covers and originals on guitar and dulcimer. Her EP "Into the Light" was released in 2020, exploring themes of grief, ghosts, and growing up. She owns Blue Fox Books, an indie bookstore that hosts open mic nights, author visits, and workshops. Her passion is collecting and sharing stories in community.

10/29 Sound Meditation **SOUND & REST**
May Lin Lu Goff's Morgan Tyler Barrios offer an immersive guided audio journey designed to invite the body and mind into a state of rest and contemplation. Through this practice, one can learn to focus the mind by tuning into the distance between sounds, the intervals between musical notes, and silence. These create an explorative space for one's inner world. *Please bring your own cushion/blanket/yoga mat. We have a limited supply.*

11/5 Restorative Yoga **SAMA SHAKTI**
Rooted in the art of yoga restoration, this session is designed to activate the body's natural healing response, calm the nervous system, and support emotional balance. Restorative Yoga allows your body to open at its own pace while receiving the vibrational medicine of sound. *Please bring your own folded blanket/yoga mat. We have a limited supply.*

11/12 Centering Prayer
Pastor Grace serves here at New Connexions. Centering Prayer is a gentle and forgiving form of meditation designed to create space for the sacred to come calling.

11/19 Live Performance
Formed from an extended partnership between Annie Roland and Carrie Chapman, Barely Lace offers a repertoire of eclectic original music as well as traditional European ballads and contemporary covers. They combine haunting harmonies against chords and rhythm in a style they call "acoustic trance."

newconnexionsmc@gmail.com
Here, we ask "how are you?" And we stay til the answer is "well."

CENAS COMUNITARIAS SIN COSTO EN FAMILY OF NEW PALTZ

Cenas Comunitarias Mensuales Family de New Paltz

¡Únete a nosotros el primer jueves de cada mes, a partir del 4 de septiembre, para una cena comunitaria gratuita y amigable!



¡Ven con hambre y disfruta de una deliciosa comida, Buena compañía y un espacio acogedor para todas las edades! Construyamos conexiones y compartamos tiempo juntos como vecinos. Todos son bienvenidos, ¡trae a un amigo!

¿Preguntas? Por favor llama al (845) 255 7957 o visita Family de New Paltz

**Ter Jueves del Mes:
A partir del 4 de septiembre
6:00pm - 7:30pm**

Family de New Paltz

51 North Chestnut Street, New Paltz, NY 12561



Find more information about us on our website: <https://www.familyofwoodstockinc.org/>



¡Presentaciones GRATIS, yoga, meditación y MUCHO MÁS por descubrir! Haz clic en la imagen para obtener más información.

¡Haz clic aquí para descubrir más eventos próximos de OCW!

Primeros jueves de cada mes de 6:00 a 7:30 p.m. Haz clic en la imagen para más información.