



## CONTACTACTANOS

Helping Our Women  
34 Conwell Street  
Provincetown, MA  
02657

Ph: 508-487-4357

Visita nuestra pagina

Web:

[helpingourwomen.org](http://helpingourwomen.org)

y visítanos en

Facebook o Instagram



## OFICINAS HOW

Provincetown &  
Eastham open

Lunes-Jueves 9-4

Viernes 9-1

Las oficinas estaran  
cerradas el Lunes 17  
de Febrero por  
President's day.

## RECUERDA

Todos nuestros servicios son gratuitos, gracias a los donantes y la financiación de subvenciones. Aceptamos donaciones para los viajes. Clientes: un recordatorio amistoso de no llamar directamente a nuestros voluntarios. Por favor, llamen a Cathy o Mary si tienen alguna pregunta. Gracias.!

## Boletín de Febrero 2025

### Febrero es el mes del corazón: Un tiempo para el autocuidado y la reflexión

Queridas amigas,

Al entrar en febrero, un mes dedicado al corazón, me recuerda la importancia de cuidar tanto nuestro bienestar físico como emocional. **Mes del Corazón** Es un momento maravilloso para desacelerar, reflexionar y centrarse en lo que realmente importa: nuestra salud y nuestras conexiones.

Personalmente, he encontrado una inmensa paz en la meditación, especialmente en prácticas como la **Heart Align** y una práctica diaria de gratitud. Estas me han ayudado a mantenerme centrada y con los pies en la tierra, especialmente cuando la vida se siente incierta, abrumadora y llena de desafíos. He estado usando la aplicación gratuita Insight Timer, que tiene una rica biblioteca de meditaciones, incluidas muchas que se centran en la sanación del corazón y la gratitud. A veces solo tengo 5 minutos, pero noto la diferencia que hace. Tomarse solo unos minutos cada día para meditar o reflexionar sobre lo que agradecemos puede crear un cambio poderoso en nuestros corazones y mentes. Y priorizar el bienestar de tu corazón puede marcar toda la diferencia en cómo enfrentamos los desafíos, ya sean relacionados con la salud o simplemente el estrés cotidiano de la vida.

Este **Mes del Corazón**, te invito a unirme a mí para reservar tiempo para el autocuidado. Ya sea a través de la meditación, conectando con un ser querido o tus amigas aquí en HOW, o simplemente reflexionando sobre las cosas por las que estás agradecida, cuidar tu corazón puede ayudarte a sentirte más conectado y resiliente. Cuídate,

-Cathy xoxo

## Proximamente...¡Viajes gratis a la Despensa Familiar en Harwich en nuestra nueva minivan de HOW!



Estamos emocionados de expandir nuestros programas de acceso a alimentos. En marzo comenzaremos a ofrecer viajes a la despensa de alimentos gratuita más grande de Cape Cod: la Despensa Familiar en Harwich. Coordinaremos las visitas para que no entren en conflicto con las entregas de nuestro programa de despensa móvil. Debes estar registrado en la Despensa Familiar y podemos ayudarte con eso si es necesario. Fechas por determinar. Llama o envía un correo electrónico a Maddie para inscribirte y estar en la lista. 508-487-4357 ext. 5 [maddie@helpingourwomen.org](mailto:maddie@helpingourwomen.org)

## ¡Más recordatorios!

Por favor, permitan al MENOS 3-4 días de anticipación para todas las solicitudes de viaje.

Lamentablemente, no podemos acomodar solicitudes de viaje el mismo día. ¡Gracias por su comprensión!

## Nuestro equipo HOW

### **Gwynne Guzzeau**

Directora Ejecutiva

### **Mary Berry**

Coordinadora de Transporte/Gerente de Oficina

### **Cathy McDonough**

Gerente de Servicio al Cliente

### **Annette Medina**

Gerente de la Despensa

### **Lisa Phillips**

Coordinadora de Voluntarios

### **Maddie Kahle**

Americorps VISTA  
Coordinadora del Proyecto Comunitario de Alimentos

### **Julia Bateman**

Gerente de Desarrollo y Comunicaciones

### **Monica Montoya-Quintero**

Gerente de Servicios y Programas Multilingüe

### **Pam Mahoney**

Americorps VISTA  
Promotora de Recursos para Voluntarios

## YOGA GRATIS EN TU CASA CON UN VOLUNTARIO DE HOW

Esta clase GRATUITA de una hora la ofrece la voluntaria e instructora de yoga certificada de HOW, **Katherine Rossmore**. Esta clase combina respiración y movimiento y se basa en una silla. ¡Apto para todos! Los beneficios incluyen: estiramiento y fortalecimiento del cuerpo y más tranquilidad. ¡Las clases pueden incluir charlas sobre Dharma (sabiduría yóguica) e incorporarán alegría! El día y la hora de la clase se programarán entre usted y Katherine. Si está interesado en inscribirse en esta increíble oferta, comuníquese con Pam al 508-487-4357.



## Women's Money Matters - Clases virtuales gratis curso de conciencia financiera



Women's Money Matters es un programa de bienestar financiero en línea de 3 meses que brinda a las mujeres que viven con bajos ingresos las habilidades y conocimientos que necesitan para alcanzar sus objetivos financieros. La inscripción gratuita se realiza a través de HOW y el acceso a la tecnología para el curso está disponible si es necesario. Puede esperar ver resultados como puntajes crediticios más altos, menores deudas y ahorros nuevos o mayores. Se le presentará una comunidad de apoyo y obtendrá acceso a recursos. Nuevos cursos a partir del 2/4 y 2/19 (en español). Para más detalles contacta a Mónica. [monica@helpingourwomen.org](mailto:monica@helpingourwomen.org)

### Esto es lo que la cliente Jane C. dijo sobre su experiencia al tomar el curso Women's Money Matters.....

*"El programa me ayudó a eliminar mis inseguridades financieras y me sentí muy empoderada. Ni siquiera pensé que tendría un puntaje crediticio, pero en realidad descubrí que sí lo tenía. Mi mentora me ayudó a comprender los diferentes tipos de tarjetas de crédito para ayudarme a construir mi crédito y creamos un presupuesto juntas, por lo que ahora sé dónde estoy gastando mi dinero. ¡Ahora tengo el objetivo de obtener mi licencia de conducir y estoy ahorrando para un automóvil!"*

**¡Tan asombroso y empoderador! ¡¡Me encanta esto!! Gracias por compartir, Jane.**

## Avances Emocionantes: Peer Wellness Coach Training en proceso

Estamos encantados de compartir que nuestra **Peer Wellness Coach Training** esta oficialmente en proceso! Este entrenamiento es diseñado para equipar a personas de nuestra comunidad con las herramientas y habilidades necesarias para convertirse en asesores de bienestar entre pares, capacitándolas para brindar orientación, apoyo y tutoría a mujeres que enfrentan condiciones de salud crónicas. Ya hemos visto algunas candidatas estelares en el programa y estamos emocionadas de verlas crecer en sus roles como líderes compasivas. Estas nuevas Peer Wellness Coaches desempeñarán un papel vital en nuestros programas, ofreciendo apoyo personalizado a los clientes, ayudándolas a establecer metas y acompañándolas en su viaje hacia una mayor salud y bienestar.

Esta iniciativa no se trata sólo de capacitar a personas; se trata de construir una comunidad más fuerte y resiliente. Al invertir en el desarrollo de nuestros pares, nos aseguramos de que nuestros clientes reciban orientación de quienes realmente comprenden sus experiencias. Creemos que este enfoque comunitario ayudará a fomentar conexiones más profundas y un apoyo más impactante, lo que en última instancia beneficiará a todos.

## Próximos eventos en HOW y en la comunidad en general

Necesitas viajar a cualquier evento en Provincetown o Eastham?

Llama a Mary al 508-487-4357 ext. 2. (por favor avísenos con al menos 3 o 4 días de antelación. ¡Gracias!)



**Grieving and Growing: Jueves en AMWWC en Eastham 3-4:15** Este grupo es para todos quienes han experimentado la muerte de un ser querido. Se necesita valor para llorar y puedes sentirte sola. Juntos en comunidad, nos apoyamos mutuamente mientras procesamos e integramos nuestro dolor y crecemos. Facilitado por Betsy Simmons, educadora de salud, consejera de duelo y residente de Eastham. Se da la bienvenida a gente nueva. Por favor regístrate con Pam 508-487-4357 or [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org).

### Horario comunitario - Eastham miércoles febrero 19

**1:00-2:30 PM en Ann Maguire Women's Wellness Center**

Este mes únase a Kathy Meyers, profesora de arte local jubilada, mientras presentará a los participantes diversas técnicas del arte del corte de papel.

¡Ven a jugar con papel! ¡Trae tu creatividad!



### Horario comunitario - Provincetown en la iglesia St. Mary of the Harbor Miercoles Febrero 26th 11-12:30

Descanse, relájese y charle mientras toma refrigerios y bebidas mientras mira o participa en la actividad del mes (arte, rompecabezas, juegos y más). No es necesario registrarse, pero es preferible para la planificación. Llama a Pam 508-487-4357 o email [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org).



### Stay Strong Grupo de apoyo contra el cáncer - miércoles febrero - 5th & 19th Truro Public Library



Únete a este grupo de apoyo mensual para conectarte, compartir o simplemente escuchar a mujeres que viven con cáncer o que han completado el tratamiento contra el cáncer. No importa cuánto tiempo hace que tuvo cáncer, puede unirse.

Llame a Ginny Dutra, la facilitadora del grupo, para registrarse y obtener más información sobre la hora actual de la reunión. 508-648-1639.

### HOW Grupo de caminata Eastham

**AÑO NUEVO - NUEVO HORARIO-  
NUEVA TU**

**Jueves 10:30-11:15 AM**

Únase al personal de HOW y/o a un voluntaria para una caminata de 30 a 45 minutos desde el centro de Eastham para liberarse del estrés y conectarse con otros.



### HOW Grupo de Caminata Ptown

**Lunes @ 3:30 PM en Beech Forest**

Únase una voluntaria de HOW en el estacionamiento de Beech Forest para caminar juntas y estar en comunión con la naturaleza.

### Se forma un nuevo grupo de apoyo entre pares en Eastham

**1er y 3er miércoles del mes**

**a partir de febrero 19th 10:00-11:30 at the AMWWC**

Ven y comparte en un lugar seguro. Este grupo será facilitado por un miembro del personal o un voluntario y se ejecutará de manera similar a nuestro exitoso grupo de Ptown. Todas tendrán un tiempo determinado para compartir. Es un espacio seguro y la conexión y la compasión son fundamentales.. Call Pam 508-487-4357 for more info.



## PREPERACIÓN DE IMPUESTOS GRATIS

- **Cape Cod Community College** 2240 Iyanough Rd West Barnstable - Servicio Voluntario de Preparación de Impuestos - llame al 774-330-4923 para una cita y más información
- **Community Action Committee of Cape Cod and the Islands** - Para programar una cita o para obtener más información, llame al 508-771-1727 y solicite ayuda con la declaración de impuestos de VITA. Para registrarse: Llame de lunes a viernes de 8 am a 4 pm. **South Shore Community Action Council** - 508-747-7575 - Llama para una cita & mas info

## CLIENTE DESTACADO:

### ¿Qué significa HOW para mí, de Patty?



La valentía de Patty y su capacidad para sonreír a través de todos los desafíos que enfrenta es realmente inspirador para mí. Nos reímos mucho cuando estamos juntas. Entrevistarla para el centro de atención de este mes fue una verdadera confirmación del impacto de HOW en las mujeres del Cabo Exterior. ¡Gracias por ser tú, Patty y por abrir tu corazón a la comunidad HOW!

**C: ¿Cómo te ha ayudado Helping Our Women?**

**P:** ¡Mantener una mente loca en silencio es una manera! Eso y responder a mis preguntas sobre la seguridad social y cómo inscribirme en el desempleo, y ayudarme con la renovación de mi pasaporte. Todo eso con risas y amistad.

**C: ¿Qué es lo que más necesitas de HOW?**

**P:** Soporte continuo y continuo para tareas en línea y digitales. No soy una buena comunicadora y HOW me está ayudando con eso. Me siento realizada y siempre me siento mucho mejor después de una visita a HOW.

**C: ¿Qué significa HOW para ti?**

**P:** HOW significa un corazón. Es un lugar para llegar a eso y me da calidez.

Es un latido del corazón para mí. He perdido a mucha gente en mi vida y cuando estoy con la gente de HOW y lloro, me siento segura. La seguridad es lo que significa para mí.

**C: ¿Cómo te ha hecho pensar y sentir diferente acerca de tu vida la ayuda que has recibido de HOW?**

**P:** Me ha dado una familia y estabilidad. Un lugar al que puedo ir y sentirme segura. Y HOW me ha ayudado económicamente y realmente necesito esa ayuda ahora mismo, muchísimo. No pensé que la remuneración me ayudaría tanto como lo ha hecho. Hace una gran diferencia para mí en este momento. La generosidad de la ayuda financiera y el amor que he recibido combinados han significado mucho. Aquí en HOW no debes sentirte mal contigo mismo.

**C: Cuando escuchas las palabras Ayudando a Nuestras Mujeres, ¿cuál es la primera palabra o palabras que te vienen a la mente?**

**P:** Para ser trillado, pienso en las palabras...ayudar. nuestra. mujer. Esas son las palabras en las que pienso. Ayudar a las mujeres a ser más fuertes, ayudarlas a levantar una pierna, desarrollar fuerza. Desafortunadamente, con la nueva administración, necesitamos ayuda más que nunca, por eso las mujeres que trabajan y ayudan a las mujeres... HOW... es un gran acrónimo. Dice todo. Es gratitud, agradecimiento y alegría en los momentos más difíciles de mi vida, eso es lo que obtengo de HOW. HOW es el ancla Y la boya para mí.

**Patty, Tu comunicación y tus palabras son muy ricas y te agradezco que las compartas con nosotras.**

**-Cathy**