Client Member Newsletter

March 2026

Queridas amigas:
Para cuando reciban este boletín, marzo ya estará en plena marcha. ¡Podemos agradecer a la Madre Naturaleza y a la Tormenta de Nieve del '26 por eso! A veces, por mucho que lo intentemos, encontramos obstáculos, nos quedamos cortas, decepcionamos y nos decepcionan. La decepción es difícil. Y cuando te das cuenta de que has decepcionado a alguien que te importa, bueno, eso también es doloroso. ¿Cómo lidias con la decepción? ¿Qué haces cuando te sientes defraudada?

La respuesta es diferente para cada una de nosotras, pero algo que sé que puede ayudar es hablar sobre ello. Hablar, conectar y sentarse juntas en comunidad puede ayudar a aliviar esa decepción. Escuchar y reflexionar puede ser una forma de procesar, encontrar puntos en común y avanzar.

En HOW ofrecemos muchas oportunidades para la conexión y el avance. Desde paseos con nuestros increíbles voluntarios y conductores atentos hasta círculos de bienvenida y grupos de apoyo, tenemos ese apoyo personal incorporado. Con nuestras sesiones de Entrenamiento de Bienestar entre Pares (PWC), ofrecemos oportunidades para que seas vista y escuchada y para alcanzar tus metas. Nuestros programas de acupuntura y baños de sonido ofrecen restauración y sanación. Nuestra serie de Salud de la Mujer proporciona educación y, con eso, empoderamiento. Y nuestros dos hermosos centros brindan espacios cálidos para reunirse y estar juntas. Todo esto es una plataforma para que elijas lo que se adapte a tus necesidades. Y hablando de plataformas, visita nuestro nuevo sitio web fácil de usar en (enlace y código QR en la parte superior izquierda) donde puedes aprender más sobre todo el buen trabajo que estamos haciendo para ti y la comunidad de HOW.

La conclusión es que estamos aquí para ti y nos importas. Y aunque ocasionalmente podamos decepcionar, estamos abiertos a una discusión para ver cómo podemos hacerlo mejor la próxima vez, porque al final del día, ¿no estamos todos tratando de hacer lo mejor que podemos?

Espero verte pronto,
Cathy

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares - ¡Descubre el Poder!

Invierte en Ti Misma y Obtén Recompensas!

Helping Our Women está ofreciendo un incentivo especial para nuestras clientes. Completa tres sesiones de coaching de 45 minutos con nuestras entrenadas Coaches de Bienestar y comparte tus comentarios a través de una encuesta para ganar una tarjeta de regalo de $75 de Stop & Shop.

PEER WELLNESS COACHING

Nuestras coaches están aquí para escuchar, empoderar y ayudarte a navegar tu viaje de bienestar. ¿Lista para comenzar? Comunícate con Mónica al 508-487-4357 ext. 6 o envíanos tus preguntas por correo electrónico: HOWPWC@helpingourwomen.org

---

HOW Helping Our Women

(508) 487-4357
helpingourwomen.org

ABIERTO
Lunes-Jueves
9:00 am - 4:00 pm
Viernes
9:00 am - 1:00 pm

Provincetown Center:
34 Conwell Street
Provincetown, MA 02657

Ann Maguire Women's Wellness Center (AMWWC) en HOW Eastham:
3 Main Street, Unit 7
Eastham, MA 02642

Los servicios son gratis, gracias a donaciones y financiación de subvenciones. Aceptamos donaciones para traslados.
Un recordatorio amistoso de no llamar directamente a nuestros voluntarios. Por favor, llame a Cathy (ext. 3) o Mary (ext. 2) si tiene alguna pregunta
.

HOW Destacado de la Comunidad

Facilitator Spotlight: Ginny Dutra

Somos increíblemente afortunadas de tener a alguien tan compasiva y dedicada como Ginny Dutra de nuestro lado. Desde 2018, Ginny ha sido una luz constante y brillante como facilitadora de nuestro Grupo de Apoyo para Mujeres con Cáncer “Stay Strong”, guiando el círculo con profunda sabiduría y una presencia tranquilizadora. Ginny crea un espacio seguro y confidencial donde cada mujer es realmente vista, escuchada y apoyada en su camino. Su compromiso duradero es un testimonio de su corazón para esta comunidad.

El grupo siempre está dispuesto a dar la bienvenida a nuevas personas. Si tú o alguien que conoces podría beneficiarse de esta hermandad, por favor contacta a Ginny al 508-648-1639 para obtener más información. El grupo se reúne el segundo y cuarto miércoles del mes a las 10 a. m. en la Biblioteca Pública de Truro.

Recordatorios y Actualizaciones

SERVICIO AL CLIENTE

¡Noticias emocionantes! Estamos refinando nuestras áreas de servicio para apoyarte mejor. Mónica es ahora el punto de contacto principal para nuestros residentes de Eastham, y Cathy se encargará de nuestros clientes en los otros pueblos. Como recordatorio, por favor reserva una cita con antelación para asegurarnos de que alguien esté disponible para reunirse contigo personalmente.

DESPENSA MÓVIL DE ALIMENTOS

Mientras seguimos adaptándonos a los recientes cambios de personal, pedimos amablemente a todas las clientes que envíen los formularios de pedidos de alimentos antes de la fecha límite proporcionada. Esto nos ayuda a servirles de manera más eficiente, ya que es posible que no podamos hacer seguimiento de pedidos tardíos o faltantes. Para cualquier pregunta, comuníquese con Lisa en lisa@helpingourwomen.org

CAMBIO EN LA POLÍTICA DE ANIMALES

A partir del 1 de marzo de 2026, los únicos animales permitidos en las oficinas de HOW en Provincetown o Eastham serán los perros de servicio según la ADA. La Junta Directiva tomó esta decisión para garantizar un ambiente acogedor y seguro para todas las clientes, voluntarios y visitantes en los centros recién renovados de HOW. Extrañaremos tener mascotas en el lugar y las visitas ocasionales de los perros de las clientes..

EQUIPO HOW

Gwynne Guzzeau
Directora Ejecutiva
ext. 1

Mary Berry
Gerente de Transporte de Clientes y Finanzas
ext. 2

Cathy McDonough
Client Services Manager
ext. 3

Annette Medina
Asistente Administrativa

Lisa Phillips
Coordinadora de Voluntarios
ext. 4

Monica Montoya-Quintero
Gerente de Servicios Multilingües
ext. 6

Pam Mahoney
Gerente de Programas
ext. 8

Gino
Desarrollador de Recursos de Voluntariado, AmeriCorps VISTA

Rincón de Salud

HABLEMOS DE LA SALUD DE LA MUJER: PERIMENOPAUSIA

El Factor (M) 2: Antes de la Pausa (Perimenopausia) es un documental de 2026 que se centra en la transición de una década que a menudo se pasa por alto y que conduce a la menopausia. Estrenara en PBS el 19 de marzo de 2026, destaca el impacto de la perimenopausia en la salud, las carreras y los cuerpos de las mujeres, presentando perspectivas de expertas e historias de la vida real para educar sobre los síntomas. Únase a nosotras esta primavera para una proyección especial de esta película en HOW, seguida de un panel de discusión reflexivo y empoderador centrado en la perimenopausia, una etapa de la vida que afecta a millones y que rara vez se habla abiertamente.

Comunidad & Acontecimientos de HOW

PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

SCAN ME

Visite nuestra página de eventos en el sitio web o consulte el calendario adjunto para obtener descripciones, fechas y horarios. Hay transporte disponible para todos los programas. Los programas están abiertos a todas las mujeres de la comunidad, ¡así que regístrese con una amiga!

Support Groups
Grupos de Apoyo
Mantente Fuerte: Grupo de Apoyo para el Cáncer
Duelo y Crecimiento: Grupo de Apoyo para el Duelo
Grupo de Apoyo para la EM: organizado por HOW y dirigido por un residente de Outer Cape

Conexión y Comunidad
Círculo de Bienvenida
Taller de Arte Sanador

Talleres de Salud y Bienestar
Acupuntura
Baños de Sonido

Talleres Financieros
El Dinero de las Mujeres Importa

Hablemos de la Salud de las Mujeres
Más por venir esta primavera

TALLER DE ARTES CURATIVAS: QUIETUD Y FUERZA

NEW!

Scan to Register

Este es un espacio inclusivo que apoya la salud mental y el bienestar. Se proporcionarán materiales de arte, pero ¡también puedes traer los tuyos! Viste cómoda y ven con hambre: ¡se servirá sopa! Facilitado por Camila Catucci, quien es arteterapeuta, madre y artista que vive en Truro.

Fecha: Martes, Marzo 17 de 12:30 - 2 pm.

Ubicación: St. Mary's of the Harbor, Provincetown.

Inscripción: El cupo es limitado. Llame al 508-487-4357 ext. 8 o escanee el código QR para registrarse.

CÍRCULO DE BIENVENIDA: SOPA, COMUNIDAD Y CONVERSACIÓN

Scan to register

Al volver a instalarnos en el 34 de Conwell Street, organizamos seis noches de sopa y conversación guiada. Así que ven con hambre para reunirte en nuestro hermoso nuevo espacio para una noche amistosa con el personal de HOW, voluntarios y la invitada especial Maura Smith Stein.

Fechas: Jueves: 3/19, 4/2, 4/16, 4/30 **Hora:** 4:30 - 6 pm
Ubicación: HOW office Provincetown
Inscripción: El espacio es limitado. Llame al 508-487-4357 ext. 8 o escanee el código QR para registrarse para el 3/19

Información Comunitaria

REEMPLAZANDO LAS PÉRDIDAS DE ALIMENTOS PARA LOS BENEFICIARIOS DE SNAP

La sustitución de beneficios de SNAP está disponible para los hogares que perdieron electricidad durante 4 o más horas y tuvieron que desechar alimentos comprados con SNAP. Los hogares tienen 10 días para informar la pérdida de alimentos al DTA, y luego 10 días adicionales para obtener una declaración firmada del DTA con información adicional. El DTA debería reemplazar hasta un mes de beneficios de SNAP dentro de los 10 días posteriores a la recepción del informe de pérdida de alimentos, o dentro de 2 días después de recibir el formulario completo del DTA o la declaración jurada (la fecha que sea posterior). Formas de informar la pérdida de alimentos:

- **Informar usando el formulario de DTA's SNAP Household Misfortune (9B) form** (descargar, imprimir y subir a través de DTAConnect)
- **Enviar una nota escrita a mano a través de DTAConnect.** Incluir: Su nombre y el ID de la Agencia DTA (o fecha de nacimiento), Razón de la pérdida de alimentos y la fecha en que se perdió, El valor en dólares de los alimentos perdidos que compró con SNAP, Firma del jefe de hogar junto con las palabras: "Esta declaración está firmada bajo pena de perjurio."

Destacados de Comida Comunitaria

Family Table Collaborative distribuye comidas preparadas el segundo y cuarto jueves del mes (12 y 26 de febrero) en el Elks. Inscríbete **solo por mensaje de texto:** 508-470-1355 con tu nombre completo y el número de comidas que necesitas, **antes del martes a las 2 pm** (10 y 24 de Marzo). Recoge tu comida de 4:30 a 5:30 (formato de autoservicio).

La Cocina Comunitaria en Provincetown (SKIP) está abierta para comer en persona en la Iglesia Metodista Unida de Provincetown. Se sirven comidas calientes y gratuitas entre semana de 12:30 a 1:30 pm durante los meses de invierno. ¡Hay opciones vegetarianas disponibles!

La Cocina Comunitaria de Truro entrega dos comidas gratuitas semanales a los residentes de Truro, sin preguntas. Para registrarte para las comidas llama al 508-514-1833 o envía un correo electrónico a info@trurocommunitykitchen.org.

Cocina Comunitaria de Wellfleet Los martes a las 5:00 PM durante el invierno, la Cocina Comunitaria 246 de Wellfleet ofrece una cena gratuita en la Iglesia Nuestra Señora de Lourdes en 2282 Route 6, Wellfleet. ¡No se requiere reserva!

Lasagna Love ¿Buscas una comida cálida hecha con amor? Los voluntarios locales de Lasagna Love están disponibles bajo pedido para cocinarte una lasaña casera. Contacta a HOW si necesitas ayuda para pedir una comida a través del sitio web de Lasagna Love.

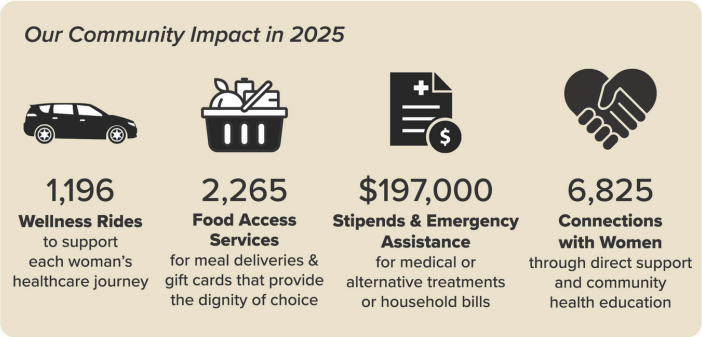
Grupo de Apoyo para la Esclerosis Múltiple (EM) en Outer Cape

¡Dirigido por residentes de Outer Cape con EM para cualquier persona con EM! Estamos orgullosas de colaborar con miembros de la comunidad de HOW para apoyar su interés en organizar reuniones de la Sociedad Nacional de EM en nuestro centro de Eastham. Este grupo ofrece un espacio acogedor para que las personas que viven con EM se conecten, compartan y se apoyen mutuamente.

IMPACTO 2025

Los números cuentan una historia. Pero detrás de cada uno de ellos hay una mujer real en Outer Cape que necesitaba apoyo, y lo encontró. Así es cómo HOW actúa en la práctica. No solo es un programa. No solo es un número. Es una comunidad de personas que creen que cada mujer merece ser vista, apoyada, y nunca estar sola.

¡Gracias por permitirnos estar ahí para ti!



Marzo 2026

Calendario de Eventos

Oficinas Abiertas
Lunes a Jueves: 9-4
Viernes: 9-1

34 Conwell St, Provincetown, MA 02657
3 Main St, Unit 6, Eastham, MA 02642
info@helpingourwomen.org
helpingourwomen.org

P = Ptown office
E = Eastham office
H = Hybrid
V = Virtual
O = Off-site

Domngo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
1	2	3 1-5 pm PWC - Solo con cita prebia (E)	4 Acupuntura y meditación a las 10 a.m. (E) 12:00-1:30 pm Asuntos Financieros de Mujeres (V) 6 pm Grupo de Apoyo para la EM (E))	5 10-2 pm PWC - Solo con cita prebia (E) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E) 4:30-6 pm Círculo de Bienvenida (P)	6	7
8	9	10 Baño de Sonido a la 1 p.m. (O) 1-5 pm PWC - Solo con cita prebia (E)	11 10 am Stay Strong: Cancer Support Group (O) 6:30-8 pm Asuntos Financieros de Mujeres (V)	12 10-2 pmPWC - Solo con cita prebia (E) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	13	14
15	16	17 1-5 pm PWC - Solo con cita prebia (E) 12:30 - 2 p. m. Quietud y Fuerza: Taller de Arte Curativo (O) 6:30-8 pm Asuntos Financieros de Mujeres (V)	18 Acupuntura y meditación a las 10 a.m. (E) 6:30-8 pm Asuntos Financieros de Mujeres (V) Espanol	19 10-2 pm PWC - Solo con cita prebia (E) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E) 4:30-6 pm Círculo de Bienvenida (P)	20	21 9:30-11 am Asuntos Financieros de Mujeres (V) Espanol
22	23 6:30-8 pm Asuntos Financieros de Mujeres (V)	24 Baño de Sonido a la 1 p.m. (O) 1-5 pm PWC - Solo con cita prebia (E)	25 Acupuntura y meditación a las 10 a.m. (E) 10 a. m. Mantente Fuerte: Grupo de Apoyo para el Cáncer (O)	26 10-2 pm PWC - Solo con cita prebia (E) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	27	28
29	30	31	Mes de Concienciación sobre la Endometriosis Mes de Concienciación sobre la Esclerosis Múltiple			

Marzo 2026

Entrada gratuita

Para registrarse, envíe un correo electrónico a pam@helpingourwomen.org o llame al 508-487-4357.

SCANEA EL CÓDIGO QR ARA UNIRTE AL BOLETÍN INFORMATIVO DEL PROGRAMA DE HOW'S

Los programas de salud y bienestar de HOW están abiertos a todas las mujeres, no solo a las miembros registradas de HOW que reciben servicios.

Grupo de Apoyo para el Duelo y Crecimiento

Jueves, 5, 12, 19 y 26 de marzo, de 3:00 a 4:15, AMWWC en HOW en Eastham Para cualquier persona que haya experimentado la pérdida de un ser querido. El duelo nos afecta física, emocional y espiritualmente. Se necesita valor para enfrentarlo y puede ser solitario. Juntas, podemos ayudarnos mutuamente a procesar y crecer. Este es un grupo continuo y está facilitado por la educadora de salud Betsy Simmons. No se requiere inscripción, pero se prefiere.

Calma y Fuerza: Taller de Arte Sanador

Martes, Marzo 17, 12:30-2 pm
St. Mary's of The Harbor - Require Inscripción
Este es un espacio inclusivo que apoya la salud mental y el bienestar. Se proporcionarán materiales de arte, pero ¡también puedes traer los tuyos! Viste cómodo y ven con hambre: ¡se servirá sopa!

Grupo de Apoyo para EM - 4 de marzo a las 6 p.m.

Este grupo ofrece un espacio acogedor para que las personas que viven con EM se conecten, compartan y se apoyen mutuamente. Gratuito y abierto a todos los hombres y mujeres. Contacto: outercapemsgroup@gmail.com

Mantente Fuerte Grupo de Apoyo para el Cancer

2do & 4to Miercoles, Marzo 11 & 25, Truro Public Library - 10 am
Este grupo de apoyo es un espacio seguro y confidencial donde cada mujer es verdaderamente vista, escuchada y apoyada en su viaje. El grupo siempre está listo para dar la bienvenida a nuevas caras. Si tú o alguien que conoces podría beneficiarse de esta hermandad, por favor contacta a Ginny al 508-648-1639 para más información.

Acupuntura & Meditación

Miercoles - AMWWC en HOW in Eastham at 10 am!

- **No hay sesión el 3/11/26**

Tratamiento de acupuntura estilo Acudetox en un entorno comunitario grupal que promueve el bienestar mental con la practicante licenciada Heather Louks. Útil para aquellos en recuperación de uso de sustancias y quienes viven con ansiedad, estrés, depresión y PTSD. **Nota: se requiere inscripción**.

OUTER CAPE Community Solutions

Este programa está financiado en parte por los Fondos de Remediación de Opioides proporcionados a través de los municipios. Outer Cape Community Solutions Rural Health Network ha coordinado estos esfuerzos con las partes interesadas locales. Para obtener más información o para hacer sugerencias sobre gastos futuros, contáctenos. info@outercapecs.org outercapecommunitysolutions.org

Hablemos de la Salud de la Mujer:

¿Qué es la Menopausia?
Fechas de inicio: 3/x, 6 p. m.
Se requiere inscripción:

Visite helpingourwomen.org/events para ver la lista completa de programas.

Se puede organizar el transporte a los programas para los miembros del cliente de HOW.

Baños de Sonido

2do & 4do Martes (1 pm) at St. Mary's, Ptown

- **Mar 10 & Mar 24**

Deja que las frecuencias relajantes de los Cuencos Cantores de Alquimia de Cristal te guíen hacia un estado de calma y equilibrio. Estos baños de sonido inmersivos ofrecen una escapada meditativa que apoya tu proceso natural de curación, promueve la paz interior y restaura el equilibrio. Puedes traer una esterilla. Facilitado por Kat Black
Requiere inscripción.

Círculo de Bienvenida

Fechas: Marzo 5, 19, Abril 2, 16, 30
Mientras nos instalamos de nuevo en 34 Conwell Street, organizamos seis noches de sopa y conversación guiada. ¡Ven con hambre para disfrutar de una velada amistosa con el personal de HOW, voluntarios y la invitada especial Maura Smith Stein! **Se requiere inscripción.**

Programa en Línea: Asuntos de Dinero para Mujeres

Fechas d comienzo: 3/3, 3/11. 3/17, 3/21, 3/23
Un programa financiero gratuito de 8 semanas que empodera a mujeres con bajos ingresos, brindándoles las habilidades necesarias para alcanzar sus metas. **Se requiere inscripción.** Tableta gratuita! Monica@helpingourowmen.org

Citas de Coaching de Bienestar entre Pares

Eastham: Martes & Jueves solo con cita.
Provincetown - Con cita previa.
Te animamos a que lo pruebes si aún no lo has hecho. No hay compromiso, solo una invitación a intentarlo. Llama a Mónica para programar tu cita al **508-487-4357 ext 6. o email HOWPWC@helpingourwomen.org**