



(508) 487-4357

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

**ESTAMOS CERRADOS:**  
**Día del Patriota 20 de Abril**



## April 2026

Saludos,

Acabo de regresar de tres semanas fuera, incluyendo una semana en solitario en una pequeña cabaña en Nuevo México, y todavía llevo conmigo algo de esa tranquilidad. El tiempo fuera tiene una forma de recordarnos cuánto lo necesitamos. Pero aquí está lo que he estado reflexionando desde que volví a casa: la mayoría de nosotras no puede tomarse tres semanas libres. Y no es necesario. Lo que podemos hacer es encontrar los momentos más pequeños: la pausa en la ventana, el poema leído en voz alta solo para nosotras, la siesta de diez minutos que nadie más necesita saber. El autocuidado no siempre se parece a unas vacaciones. A veces se trata de elegir, solo por un momento, detenerse.

Al comenzar abril, quiero invitarte a notar esos momentos. ¿Dónde en tu día podrías crear un pequeño "tiempo fuera", no un gesto grandioso, solo un respiro? Esa pregunta vale la pena considerarla. Y es una pregunta en la que también estaré trabajando para poder mantener una sensación de bienestar en mi rutina diaria, no solo cuando estoy de vacaciones o durante el fin de semana.

Además, esta primavera, HOW está abriendo una conversación que hace tiempo es necesario tener. La salud sexual es una parte vital del bienestar general, y es uno de los temas que las mujeres tienen menos probabilidades de escuchar abiertamente y con honestidad. Eso cambia ahora. Te traemos dos programas dedicados exactamente a las conversaciones que importan pero que no ocurren con la frecuencia necesaria.

- **El Factor (M) 2 - Antes de la Pausa:** ven a una proyección especial del nuevo documental de PBS que explora la perimenopausia, seguido de una sesión de preguntas y respuestas facilitada.
- **No Hemos Terminado: Salud Sexual y Envejecimiento de las Mujeres:** únete a esta serie de 4 partes de conversaciones reales sobre intimidad, deseo y bienestar sexual, con información basada en evidencia facilitada por un educador experto en salud sexual.

Ambos programas están diseñados pensando en ti, porque mereces información real sobre tu propio cuerpo, en cada etapa de la vida. ¡Más información en la página 3!

Espero verte pronto,  
Gwynne

## Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

### Un pequeño apoyo hace una gran diferencia

Imagina tener a alguien realmente de tu lado: una mujer de tu propia comunidad que te entiende, que escucha sin juzgar y que está aquí solo para ti. Eso es exactamente lo que ofrecen los Entrenadores de Bienestar de Pares de HOW.

Ya sea que estés manejando una condición de salud, sintiéndote abrumada o simplemente quieras alguien con quien hablar, este es tu espacio. Cálido. Confidencial. Completamente centrado en ti. Completa tres sesiones de coaching gratuitas y comparte tus pensamientos a través de una breve encuesta, y recibirás una tarjeta de regalo de \$75 de Stop & Shop — nuestro agradecimiento por invertir en ti misma.

Las sesiones son gratuitas, confidenciales y duran aproximadamente 45 minutos. Sin presiones. Sin juicios. Solo apoyo real de alguien que se preocupa. Te lo mereces. Contacta a Mónica: 508-487-4357 ext. 6 o [HOWPWC@helpingourwomen.org](mailto:HOWPWC@helpingourwomen.org)



# HOW Comunidad Destacada

## ST. MARY OF THE HARBOR

Helping Our Women está profundamente agradecido por la generosa colaboración de St. Mary of the Harbor, la querida iglesia episcopal situada en el extremo este de Provincetown.



THE CHURCH OF ST. MARY  
OF THE HARBOR  
517 COMMERCIAL STREET  
PROVINCETOWN, MA 02657

Dirigida por el Reverendo Brian Raiche, St. Mary of the Harbor es una comunidad espiritual acogedora, arraigada en el servicio, la conexión y el cuidado, valores que se alinean hermosamente con los nuestros. St. Mary of the Harbor abre sus puertas a HOW durante todo el año, proporcionando un espacio cálido y acogedor para nuestro grupo de apoyo continuo, sesiones de baño de sonido, reunión de San Valentín, Programa de Artes Curativas, así como nuestra Fiesta de Agradecimiento a los Voluntarios de 2025.

Estamos muy agradecidos a St. Mary of the Harbor por ser más que un lugar — son un verdadero socio comunitario.

## Recordatorios y Actualizaciones

### TARJETA EBT A LA CULTURA

¿Sabías que tu tarjeta EBT te permite acceder a museos y lugares culturales con un precio reducido? Si recibes beneficios de DTA, eres elegible para entradas con descuento en muchos museos e instituciones culturales de Massachusetts, incluidos lugares aquí en Cape Cod. ¡Solo muestra tu tarjeta EBT en la entrada! Escanea el código QR para ver los lugares participantes cerca de ti.



### ¿SABÍAS QUE? HOW ESTÁ AQUÍ PARA MÁS DE LO QUE PODRÍAS PENSAR.

A veces es fácil olvidar todo lo que tienes a tu disposición, y por eso estamos aquí para recordártelo. Si eres cliente de HOW, tienes acceso a un círculo completo de apoyo, que incluye:

Transporte — Apoyo Alimenticio — Asistencia Financiera — Gestión de Casos

No tienes que resolverlo todo por tu cuenta. Si no estás seguro de para qué calificas, o simplemente quieres hablar sobre lo que podría ayudarte, ¡contáctanos!

### EXPOSICIÓN DE ARTE EN LA OFICINA DE EASTHAM

Visita nuestra oficina en Eastham para ver una hermosa selección de fotografías de la artista de Provincetown, Norma Holt (1918–2013). Una querida fotógrafa de retratos en el Outer Cape durante más de tres décadas, Holt dedicó su carrera a capturar a los artistas, mujeres y niños quien moldeó el espíritu creativo de esta comunidad. Las fotografías en exhibición provienen de su proyecto de décadas documentando la Asociación de Arte de Provincetown y la comunidad artística de Outer Cape, elegidas específicamente para celebrar a las artistas femeninas que han moldeado y enriquecido la historia y la cultura de nuestra región. ¡Ven a echar un vistazo y disfruta de una taza de té o café!



### EQUIPO HOW

Gwynne Guzneau  
Directora Ejecutiva  
ext. 1

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

Cathy McDonough  
Gerente de Servicios al  
Cliente  
ext. 3

Annette Medina  
Asistente Administrativa

Lisa Phillips  
Volunteer Coordinator  
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

# Salud y Bienestar: Hablemos de Salud Sexual

La salud sexual es una parte vital del bienestar general, y es uno de los temas de los que las mujeres menos escuchan hablar de manera abierta y honesta. Esto cambiará esta primavera en HOW.

Te traemos dos programas dedicados a las conversaciones que importan pero que no ocurren con la suficiente frecuencia.

Salud Sexual y Envejecimiento de la Mujer ofrece una mirada honesta y empoderadora sobre cómo la intimidad, el deseo y el bienestar sexual evolucionan a medida que envejecemos, con información real, orientación experta y un espacio seguro para hacer las preguntas que siempre has querido responder.

El Factor (M) 2: Antes de la Pausa es una proyección especial del nuevo documental de PBS que explora la perimenopausia, la transición de una década que conduce a la menopausia y que afecta tu cuerpo, energía, estado de ánimo y mucho más. Después de la película, una reflexión del panel te brinda la oportunidad de conectar, hacer preguntas y ser escuchada.

Ambos programas están diseñados pensando en ti, son cálidos, acogedores y completamente libres de juicios. Porque mereces información real sobre tu propio cuerpo, en cada etapa de la vida.

¡Los detalles sobre fechas, horarios y registro están a continuación!

## Comunidad y Acontecimientos HOW

### PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

Visita nuestra página de eventos en el sitio web o consulta 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 regístrate con una amiga!

#### Grupos de Apoyo

Mantente Fuerte: Grupo de Apoyo para el Cáncer

Luto y Crecimiento: Grupo de Apoyo para el Duelo

Grupo de Apoyo para la Esclerosis Múltiple: organizado por HOW y dirigido por un residente del Outer Cape

#### Conexión y Comunidad

Círculo de Bienvenida

#### Talleres de Salud y Bienestar

Acupuntura

Baños de Sonido



### EL FACTOR (M) 2: ANTES DE LA PAUSA (PERIMENOPAUSIA)

Únase a nosotras para una proyección especial de la película "El Factor M 2", seguida de un panel de discusión reflexivo y empoderador (con la participación de Jaymie Adachi, NP) centrado en la perimenopausia, una etapa de la vida que afecta a millones y que rara vez se habla abiertamente. Este evento crea un espacio para aprender, compartir y normalizar la conversación sobre los cambios físicos, emocionales y mentales que pueden ocurrir durante la perimenopausia. Ya sea que lo esté experimentando usted misma, apoyando a alguien que lo está, o simplemente quiera entender más, eres bienvenida.

DOS FECHAS: 3/24/26 en HOW Eastham: 5:30-7 pm Y 5/14 en Wellfleet Preservation Hall: 6-7:30 pm



### SALUD SEXUAL FEMENINA Y ENVEJECIMIENTO: TODAVÍA NO HEMOS TERMINADO

La salud sexual es parte integral de la salud en general, a cualquier edad. Sin embargo, es un tema que rara vez se invita a explorar abiertamente y sin juicio a las mujeres mayores. Esta serie de cuatro partes, dirigida por Toby Simon, una educadora de salud y sexualidad femenina reconocida a nivel nacional, cambia eso. En un espacio seguro, acogedor y libre de juicios, tendrás conversaciones reales sobre salud y bienestar sexual, con información basada en evidencia y la compañía de mujeres que lo entienden. Esta es una serie psicoeducativa, no es una terapia de grupo—diseñada para informar, normalizar y fomentar la conversación sobre una parte de la vida que merece cuidado y atención. Esta es una serie cerrada—se anima a las participantes a inscribirse en las cuatro sesiones para obtener la experiencia completa. Porque no has terminado. Ni siquiera estas cerca.



FECHAS: 4/15, 4/22, 4/29 y 5/6 HOW Eastham: 3-4:30 pm

# INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD

## ¡Bienvenidas! Un Espacio Seguro para Mujeres Latinas en HOW

HOW ahora organiza una Reunión Latina cada dos meses: un espacio cálido y acogedor creado solo para ti. Conéctate con otras mujeres latinas de la comunidad, explora un nuevo tema, prueba algo divertido y descubre los recursos disponibles para ti. Cada reunión ofrece algo diferente, y cada una es una oportunidad para sentirte vista, escuchada y en casa. Aquí perteneces. Nos encantaría verte en la próxima. Para más información, contacta a Mónica en [monica@helpingourwomen.org](mailto:monica@helpingourwomen.org) o llama al (508) 487-4357 x6.

## ¡Programa Bloomin' 4 Good!

Tenemos noticias emocionantes que compartir, ¡y tienen que ver con flores! Helping Our Women ha sido seleccionada nuevamente como una organización sin fines de lucro asociada en el programa Bloomin' 4 Good de Stop & Shop. Durante el mes de abril, cada vez que alguien compre un ramo Bloomin' 4 Good especialmente marcado por \$11.99 en Stop & Shop en 56 Shank Painter Road en Provincetown, HOW recibirá \$1.



Es una forma sencilla y hermosa para que nuestra comunidad apoye a las mujeres a las que servimos — un ramo a la vez.

## Aspectos Destacados de Comida Comunitaria

Family Table Collaborative está distribuyendo comidas preparadas el segundo y cuarto jueves del mes (9 y 23 de abril) en los Elks. Inscríbete **solo por mensaje de texto**: 508-470-1355 con tu nombre completo y la cantidad de comidas que necesitas antes del martes a las 2 p.m. (7 y 21 de abril). Recoge entre las 4:30 y 5:30 (formato de autoservicio). **Cualquiera puede ir, sin hacer preguntas... y tienen opciones de comidas para restricciones dietéticas (por ejemplo, sin gluten, veganas, etc.).**

La Cocina Económica en Provincetown (SKIP) está en sus últimas semanas para servicio presencial en la Iglesia Metodista Unida de Provincetown. Se sirven comidas calientes, sin costo, de lunes a viernes de 12:30 a 1:30 p.m. hasta finales de abril. ¡Hay opciones vegetarianas disponibles!

La Cocina Comunitaria de Truro entrega dos comidas gratuitas semanales a los residentes de Truro, sin hacer preguntas. Para registrarse para las comidas, llama al 508-514-1833 o envía un correo electrónico a [info@trurocommunitykitchen.org](mailto:info@trurocommunitykitchen.org).

La Cocina Comunitaria de Wellfleet cerró por la temporada a finales de marzo.

Lasagna Love ¿Buscas una comida cálida hecha con amor? Voluntarios locales de Lasagna Love te cocinarán una lasaña casera. ¡Comunícate con HOW para obtener ayuda al pedir una comida a través del sitio web de Lasagna Love!

## Grupo de Apoyo de Esclerosis Múltiple (EM) del Outer Cape

¡Liderado por residentes del Outer Cape con EM para cualquier persona con EM! Estamos orgullosas de trabajar 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.

### El Duelo 101: Muertes Estigmatizadas

Presentado por Sharing Kindness, Outer Cape Wellness Collaborative y Wellfleet Preservation Hall, esta presentación amable e informativa explora la naturaleza del duelo por muertes estigmatizadas como el trastorno por uso de opioides (OUD), los mitos y conceptos erróneos comunes, y las formas en que podemos apoyarnos mutuamente con compasión y comprensión. Se sugiere registrarse. **Fecha:** 4/15 5:30 pm **GRATIS** <https://tinyurl.com/4v8cfjxt>

### Voces del Cabo Exterior

Outer Cape Voices ha nombrado a HOW como el beneficiario de su evento del 19 de abril. Outer Cape Voices utiliza narradores y músicos del Outer Cape para compartir sus diversas perspectivas. Los artistas, anfitriones y todo su equipo donan su tiempo para crear veladas donde encontramos un terreno común a través de nuestras historias y canciones. Construyendo Comunidad a través de la Historia y la Canción. ¡Anfitriones! Deb Felix y Char Priolo, ¡Historias y Música! Johnny Clam, Lisa Brown, The Lariats – Jo Miller & Joel Sklar, y más. **Tema:** Héroes



**Fecha:** Domingo, 19 de abril, 4:30 pm **Ubicación:** Primera Iglesia Congregacional de Wellfleet, 200 Main St.

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](mailto:info@helpingourwomen.org)

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

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

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes Nacional de Concientización sobre el Derrame Cerebrovascular						
Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés						
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**Entrada gratuita**

**Visita [helpingourwomen.org/events](http://helpingourwomen.org/events) para**

**ver la lista completa de programas.**

**Para registrarse, envíe un correo electrónico a [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org) o llame al 508-487-4357.**



ESCANEA EL CÓDIGO QR  
PARA 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 clientas de HOW registradas para recibir servicios.

## **Grupo de Duelo y Crecimiento**

**Jueves 3:00-4:15 pm, AMWWC en HOW en Eastham**

Para cualquier mujer 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. **Aceptamos miembros nuevos**

## **Grupo de Apoyo para EM - 1 de Abril 6pm**

**2nd & 4th Thursdays (April 10 & 24 ) 5-6 pm**

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: [outercapecommunitysolutions@gmail.com](mailto:outercapecommunitysolutions@gmail.com)

## **Citas de Coaching de Bienestar entre Pares**

**Eastham:** Martes & Jueves solo con cita.

**Provincetown -** Martes & Jueves solo con cita.

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](mailto:HOWPWC@helpingourwomen.org)

## **El factor (M) 2: antes de la pausa**

Unase a nosotras para una proyección especial de la película "El Factor M 2", seguida de un panel de discusión reflexivo y empoderador (con la participación de Jaymie Adachi, NP) centrado en la perimenopausa, una etapa de la vida que afecta a millones y que rara vez se habla abiertamente. Requiere inscripción.

**Para registrarse, envíe un correo electrónico a**

**electrónico a**

**[pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org) o**

**llame al 508-487-4357.**

## **Acupuntura & Meditación**

**Miercoles - AMWWC en HOW in Eastham at**

**10 am!**

**No hay sesión el 4/1/26**

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 & PTSD.

**Nota: se requiere inscripción.**

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](mailto:info@outercapecs.org)

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



## **Salud sexual femenina y envejecimiento: todavía no hemos terminado**

**Eastham: 4/15, 4/22, 4/29 & 5/6 3-4:30pm**

La salud sexual es parte integral de la salud en general, a cualquier edad. Sin embargo, es un tema que rara vez se invita a explorar abiertamente y sin juicio. Esta serie de cuatro partes. Esta serie de cuatro partes, dirigida por Toby Simon, una educadora de salud y sexualidad femenina reconocida a nivel nacional

**El transporte a los programas puede organizarse para las miembros del cliente HOW.**

## **Grupo de Apoyo para el Cáncer**

**2do & 4to Miercoles, 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.

## **Círculo de Bienvenida**

**Fecha: Abril 2, 16, 30**

Mientras nos reinstalamos en el 34 de Conwell Street, organizaremos seis veladas de sopa y conversación guiada. ¡Así que vengan con apetito para reunirse en una velada amigable junto al personal y los voluntarios de HOW, y nuestra invitada especial, Maura Smith Stein! Se requiere inscripción.

## **Baños de Sonido**

**2do & 4to Martes (1pm) en St. Mary, Ptown**

Permite que las relajantes frecuencias de los Cuencos Cantores de Alquimia de Cristal te guíen hacia un estado de calma y equilibrio. Estos baños de sonido favorecen tu proceso natural de sanación, promueven la paz interior y restauran el equilibrio. Puedes traer tu propia esterilla. Facilitado por Kat Black. **Se requiere inscripción.**