



(508) 487-4357

helpingourwomen.org

ABIERTO

Lunes-Jueves
9:00 am - 4:00 pm

Viernes
9:00 am - 1:00 pm

**Centro en
Provincetown :**

34 Conwell Street
Provincetown, MA 02657

**Centro Ann Maguire
Women's Wellness
(AMWWC) at HOW in
Eastham:**

3 Main Street, Unit 7
Eastham, MA 02642

Los servicios son gratuitos,
gracias a los donantes y a la
financiación de
subvenciones. Aceptamos
donaciones para los
traslados.

Un recordatorio amable de
no llamar directamente a
nuestros voluntarios. Por
favor, llamen a Cathy o Mary
para cualquier pregunta.

**HOW estará cerrado
el lunes 25 de mayo.**



Mayo 2026

Queridas amigas,

Este mes debo darles una noticia difícil. Estoy dejando mi puesto en HOW para centrarme en mi salud, en la de mi familia y mis padres mayores. Estoy tomando un gran salto de fe con esta difícil decisión. Pero sé que es la correcta. Odio pensar en las palabras “abandonar” o “renunciar,” ya que a menudo pueden tener connotaciones negativas.

He aprendido mucho de ustedes, nuestras queridas clientes, y siempre he apreciado su disposición a abrirse a mí y confiar en mí para ayudarles en las formas en que lo he hecho. Disfruté de sus risas y sus lágrimas. Siempre he considerado mi papel como Gerente de Servicios al Cliente como un rol de construcción de relaciones más que un mero medio para una transacción. Espero que hayan sentido que esto es cierto. Quiero ofrecer un sincero agradecimiento a todas ustedes por compartir sus historias conmigo, confiar en mí e inspirarme verdaderamente. Sus abrazos de despedida y palabras de amabilidad, aprecio y buena suerte han significado mucho para mí — y han aliviado mis momentos de tristeza y duda. Cuando me encontré con un cliente en el mercado de Orleans hace varios días, dijo algo que me hizo detenerme en seco y ver esta decisión desde una perspectiva muy diferente. Me agradeció por compartir que me iba, y dijo que al compartir esa noticia, le di el valor para hacer un cambio que había estado contemplando. ¡WOW! No lo vi venir. VALENTÍA. Yo — nosotras — tenemos el valor de actuar, de cuidarnos, de salir de lo conocido y familiar, de hacer un cambio, de romper el ciclo, de estar abiertos a lo desconocido. No hay nada negativo allí. ¡Simplemente positivos!

En HOW, durante más de 33 años, nuestra misión ha sido educar, apoyar y empoderar a las mujeres que viven con enfermedades crónicas en el Outer Cape. Con nuestro dedicado consejo voluntario, un personal pequeño pero poderoso, y voluntarios devotos, nuestra comunidad de apoyo continuará valientemente como siempre lo ha hecho. Y ofrecemos muchas maneras de explorar ese borde de crecimiento de la valentía que es individual para cada uno de ustedes. Prueben una sesión de Coaching de Bienestar entre Pares para establecer un objetivo y tener a alguien a su lado mientras encuentran su camino. Asistan a un curso sobre salud de la mujer y aprendan a vivir mejor en su propio cuerpo. Pasen por uno de nuestros hermosos centros por una taza de té y una conversación amena. Siempre estamos aquí para ustedes — incluso a través de los cambios y mientras HOW explora su propio crecimiento.

Les deseo lo mejor hoy y siempre. Cúdense, sean amables consigo mismas y tengan un poco de curiosidad sobre a dónde podría llevarles un poco de valentía. Con gratitud,
Cathy

P.D. Hasta que HOW contrate a un nuevo Gerente de Servicios al Cliente, por favor envíen solicitudes generales de clientes a clientservice@helpingourwomen.org o llamen a la oficina al 508-487-4357.

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

¡Coaching de Bienestar entre Pares ahora disponible en español y portugués!



Ya sea que estés manejando una condición de salud, te sientas abrumada o simplemente quieras hablar con alguien, 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 unos 45 minutos. Sin presión. 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

Aquí tienes lo que dijo una clienta cuando le preguntamos cómo las sesiones de coaching de PWC la ayudaron:

“Lo más importante es que me sentí esperanzada de nuevo. Me di cuenta de esto en un momento de revelación unas horas después de salir de la primera sesión.”

Foco de la Comunidad HOW

Pam Mahoney - Personal de HOW

Este mes, estamos destacando a alguien que quizás ya conozcas: Pam Mahoney, la Gerente de Programas de HOW. Como Gerente de Programas, Pam se encarga de los programas comunitarios que nos unen y nos ayudan a sentirnos en nuestro mejor estado — como la acupuntura y Let's Talk. Serie de Salud de la Mujer, grupos de apoyo y más. Es un papel que requiere corazón, energía y dedicación, y Pam aporta los tres cada día. Lo que hace especial a Pam no es solo lo que hace, sino cómo lo hace. Se presenta con calidez, se mantiene enfocada en lo que más importa y trabaja tras bambalinas para asegurarse de que cada programa funcione sin problemas, de modo que te sientas apoyada cuando cruces la puerta. Pero lo que quizás no sepas es que Pam también participa en el programa de Coaching de Bienestar entre Pares de HOW, experimentándolo de primera mano.



«Quería pasar por el proceso de coaching por mí misma porque creo en él», compartió Pam. «Si estamos ofreciendo esto a las mujeres a las que servimos, quiero entender cómo se siente desde adentro: la vulnerabilidad, el crecimiento, todo».

A cualquiera que haya asistido a un programa de HOW, esperamos que lo hayan disfrutado y continúen aprovechando todo lo que ofrecemos. Y para quienes tengan curiosidad acerca del Coaching de Bienestar entre Pares, si quieren saber cómo es realmente de alguien que lo ha experimentado, Pam está encantada de conversar. No duden en contactarla — le encantaría compartir su experiencia y responder cualquier pregunta que puedan tener. La disposición de Pam no solo a participar en el coaching sino también a ofrecerse como recurso para otros es un hermoso ejemplo de lo que hace que la comunidad de HOW sea tan especial.

Recordatorios y Actualizaciones

Necesidades Generales de Servicios al Cliente

Con nuestro dedicado consejo de voluntarios, un personal pequeño pero poderoso, y voluntarios comprometidos, nuestra comunidad de apoyo seguirá adelante con valentía, tal como siempre lo ha hecho. clientservice@helpingourwomen.org

PERSONAL DE HOW

Gwynne Guzzeau
Directora Ejecutiva
ext. 1

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

**Servicios al cliente:
Necesidades generales**
[clientservice@
helpingourwomen.org](mailto:clientservice@helpingourwomen.org)

Lisa Phillips
Coordinadora de
Voluntarios
ext. 4

Monica Montoya-Quintero
Gerente de Servicios
Multilingües
ext. 6

Annette Medina
Asistente Administrativa

Pam Mahoney
Gerente de programas
ext. 8

Gino
Desarrollador de
recursos para voluntarios,
AmeriCorps VISTA

Rincón de la Salud:

Mayo es el Mes de la Salud de la Mujer.

Mayo es el Mes de la Salud de la Mujer, lo que significa que es el momento perfecto para hacer una pausa, reflexionar sobre ti misma y darle prioridad a tu salud. Sabemos que cuando estás manejando una enfermedad crónica o enfrentando un reto de salud, puede ser fácil dejarte al final. Pero los pequeños pasos importan, y tú también mereces cuidado y atención. Aquí tienes algunas maneras sencillas de cuidarte este mes:

- Programar esa cita
- Mueve tu cuerpo de una manera que se sienta bien.
- Háblalo
- Pide ayuda

Este mes, te animamos a dar un pequeño paso por tu salud. Solo uno. Lo vales, y estamos aquí contigo. ¿Tienes preguntas o necesitas apoyo? Contacta con HOW en cualquier momento. Aquí perteneces.

Comunidad y Eventos HOW

PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

Para obtener una lista completa de programas: Visita nuestro sitio web o consulta el calendario adjunto para el mes de mayo.

Support Groups -

Connection & Community -

Health & Wellness

Hablemos de la Serie de Salud de la Mujer -



ENTRADAS GRATUITAS PARA EL TEATRO DE PROVINCETOWN

El Teatro de Provincetown ha donado generosamente ocho entradas para un próximo espectáculo en solitario de cuatro estrellas por una de sus artistas destacadas. La actuación, "Estado Justo" de Megan Gogerty, se presentará el viernes 26 de junio a las 7 p.m. y resalta el compromiso del teatro de llevar trabajos vibrantes y de alta calidad por mujeres a la comunidad de Provincetown. Esta es una oportunidad maravillosa para cualquiera que no haya asistido a un espectáculo antes, o que no lo haya hecho recientemente, estás invitada a disfrutar de una noche de espectáculo en vivo. Estamos agradecidas por la colaboración del teatro y por su continuo apoyo a nuestra comunidad. Los boletos se otorgarán por orden de llegada; si está interesada, regístrate con el código QR antes del 17 de junio. Máximo 2 boletos por persona. Los boletos se reservarán a su nombre en la entrada. También puede llamar a Pam al 508-487-4357 ext. 8 para registrarse.



¡BIENVENIDAS! UN ESPACIO SEGURO PARA LAS LATINAS EN HOW

HOW Ahora organiza un Encuentro Latino cada dos meses: un espacio cálido y acogedor creado especialmente para ti. Conéctate con otras mujeres latinas de la comunidad, explora un nuevo tema, prueba algo divertido y descubre los recursos disponibles. Cada encuentro ofrece algo diferente, y cada uno es una oportunidad para sentirte vista, escuchada y como en casa. Aquí perteneces. Nos encantaría verte en el próximo. Para más información, contacta a Monica en monica@helpingourwomen.org o llama al (508) 487-4357 ext. 6.

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, FNP) centrado en la perimenopausia, una etapa de la vida que afecta a millones y que rara vez se discute 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 personalmente, apoyando a alguien que lo está, o simplemente desea comprender más, es bienvenido. ESTE EVENTO ESTÁ ABIERTO A TODOS, INCLUYENDO HOMBRES Y NIÑOS. FECHA: 5/14 en Wellfleet Preservation Hall: 6-7:30 pm



ENTRADAS GRATUITAS DE PAYOMET

Música, comunidad y generosidad: de eso se trata todo. Un enorme agradecimiento a nuestros amigos del Payomet Performing Arts Center por donar ENTRADAS GRATIS para las clientes de HOW. ¡Esté atenta a las actualizaciones en el boletín, en nuestro sitio web y por correo electrónico para futuras ofertas!

PAYOMET
PERFORMING ARTS CENTER

¡RESERVA LA FECHA PARA LA REUNIÓN ANUAL DE LA COMUNIDAD DE HOW EL 9 DE JUNIO!

¡Estás invitada! Únete a nosotras para una velada relajada de conexión y comunidad mientras disfrutas de deliciosa comida y bebida. Esta es tu oportunidad de ponerte al día con caras conocidas, conocer nuevos amigos y simplemente disfrutar de estar juntas. Regístrate a través del código QR o llama a Pam al 508-487-4357 ext. 8



¡FELIZ DÍA DE LA MADRE!

Este Día de las Madres, estamos pensando en todas ustedes. Ya seas mamá, abuela, tía, miembro de una familia elegida o alguien que ha cuidado de otros de maneras grandes o pequeñas, te vemos y te celebramos. También sabemos que este día puede traer una mezcla de emociones. Puede ser alegre, tierno y complicado al mismo tiempo. Sin importar cómo te encuentre este día, queremos que sepas que eres valorada, que te cuidan y que perteneces a esta comunidad. XO

¡Música en vivo de Cumbia Colombiana!

HOW está emocionado de ayudar a reunir a nuestra comunidad para una vibrante tarde de música en vivo de cumbia colombiana — ¡y nos aseguramos de que todos puedan estar allí! Sábado, 16 de mayo a las 3:00 PM en el Orleans–Eastham Elks Lodge. Transporte GRATIS proporcionado por HOW a través del Funk Bus. 20% DE DESCUENTO en entradas para clientes de HOW. Llama a Mónica para reservar tu entrada y lugar en el bus.

INFORMACIÓN COMUNITARIA

Conversación Comunitaria sobre la Telemedicina dirigida por Damian Archer, MD (CEO de Outer Cape Health Services)

Estás invitada a aprender cómo las visitas virtuales pueden mejorar el acceso, reducir los tiempos de espera, apoyar el seguimiento de la atención y la gestión de medicamentos, y reservar las citas presenciales para la atención que requiere exámenes físicos o tratamiento práctico. Tendrás la oportunidad de hacer preguntas y compartir tus comentarios. Fecha: 5/18/y 5/26 a la 1 p.m.



Destacados de Comida Comunitaria

Family Table Collaborative distribuye comidas preparadas los 2.º y 4.º jueves del mes (14 y 28 de mayo) en los Elks. Regístrate 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. (12 y 26 de mayo). Recogida de 4:30 a 5:30 (formato drive-through). Cualquiera puede asistir, sin preguntas, y tienen opciones de comida para restricciones dietéticas (por ejemplo, sin gluten, vegano, etc.).

Truro Community Kitchen 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 a info@trurocommunitykitchen.org

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

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

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

¡La Coral del Outer Cape presenta el concierto gratuito Voces de Esperanza!

¡Música de esperanza y promesa de Dan Forrest, Aaron Copland y John Williams! Viernes 1 de mayo a las 7PM - Ayuntamiento de Provincetown Sábado 2 de mayo a las 5PM - Ayuntamiento de Provincetown Domingo 3 de mayo a las 3PM - Centro de Artes Escénicas en la Escuela Secundaria Regional de Nauset, Eastham

Mental Health America (MHA) para una experiencia virtual inmersiva - 20 de mayo, 12 p.m.

En honor al Mes de la Salud Mental, únete a Mental Health America (MHA) para una experiencia virtual inmersiva diseñada para apoyar tu mente y cuerpo. El bienestar no se logra con un solo cambio o acción; se construye sobre prácticas intencionales y consistentes que pueden conducir a más días buenos. Desde la comodidad de tu propio espacio, puedes unirte a nosotros para una sesión de yoga en silla guiada, escritura reflexiva, actividades de respiración calmante que apoyan tanto la mente como el cuerpo. Este evento también ofrecerá perspectivas sobre cómo las elecciones de estilo de vida, como lo que comemos y cómo estructuramos nuestro tiempo, afectan nuestro bienestar emocional.



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

Mes de la Salud de la Mujer
 Mes de Concienciación sobre la Salud Mental
 Día Mundial de la Esclerosis Múltiple - 30 de mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes de la Salud de la Mujer Mes de Concienciación sobre la Salud Mental Día Mundial de la Esclerosis Múltiple - 30 de mayo						
3	4	5	6	7	8	9
		1-5 pm PWC -PWC - con cita previa (E & P)	6 110-11AM Acupuntura & Meditación (E) 3-4:30 Salud sexual de la mujer & la vejez 6 pm MS Support Group (E)	7 10-2 am PWC - PWC - con cita previa (E & P) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	10-1 Eastham Feria de la Salud	
10	11	12	13	14	15	16
		1-5 pm PWC -PWC - con cita previa (E & P)	10-11AM Acupuntura & Meditación (E) 10 am Grupo de Apoyo para el Cáncer (O)	10-2 am PWC - PWC - con cita previa (E & P) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E) 6 7:30 The M Factor 2: Antes de la Pausa		!Música en vivo de Cumbia Colombiana de 3 a 7 p.m.!
17	18	19	20	21	22	23
		1-5 pm PWC - PWC - con cita previa (E & P) 12-3 Ptown Feria de la Salud	10-11AM Acupuntura & Meditación (E)	10-2 am PWC - PWC - con cita previa (E & P) 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)		
24	25	26	27	28	29	30
31	Memorail Day: CERRADO	1-5 pm PWC - PWC - con cita previa (E & P) 1 p.m. Baño de Sonido (O)	10 am Grupo de Apoyo para el Cáncer (O) 10-11AM Acupuntura & Meditación (E)	10-2 am PWC - PWC - con cita previa (E & P) 3-4:15 pm Grieving & Growing (E)		World MS Day

Se puede organizar el transporte para los miembros del programa HOW.

Los programas de salud y bienestar de HOW están abiertos a todas las mujeres, no solo a las clientas de HOW registradas para

recibir servicios.

Para registrarse, envíe un correo electrónico a

pam@helpingourwomen.org o

llame al 508-487-4357.



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA UNIRTE AL BOLETÍN INFORMATIVO DEL PROGRAMA DE HOW'S

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**

Acupuntura & Meditación

Miércoles - AMWWC en HOW in Eastham at 10

am!

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.

MS Grupo de Apoyo 6 de Mayo 6pm

Este grupo ofrece un espacio acogedor

para que las personas que viven con EM se

conecten, compartan y se apoyen

mutuamente. Aceptan miembros nuevos.

Gratis y abierto para todos, hombres y

mujeres. Contacta

outercapemsgroup@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

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 outercapcommunitysolutions.org



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.**

Grupo de Apoyo para el Cáncer

2do & 4to Miércoles, 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.

The M Factor 2: Antes de la Pausa

Wellfleet Preservation Hall May 14 & 26 6pm

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, FNP)

centrado en la perimenopausa, una etapa de la

vida que afecta a millones y que rara vez se

discute abiertamente.

Requiere inscripción. Puedes entrar sin

registrarte si hay espacio