



(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.

Estamos cerrados:

3 de julio en observancia
del 4 de julio



Julio 2026

¡Feliz julio!

El verano ha llegado oficialmente, y con los días más brillantes y las noches más cálidas vienen desafíos únicos para nuestros cuerpos, especialmente para las mujeres que navegan por la perimenopausia, la menopausia o los cambios que vienen con la edad. Este mes, compartimos consejos prácticos de bienestar para el verano, asesoramiento para manejar los sofocos y recordatorios esenciales de seguridad en el calor para ayudar a nuestra comunidad a mantenerte segura, fresca y cómoda. Toma una bebida fresca, respira suavemente y sumérgete. Estamos honradas de caminar junto a ti.

Cuidado personal en verano: Navegando la perimenopausia y la menopausia en el calor

Unos pequeños ajustes pueden marcar una gran diferencia en tu comodidad:

- Hidrátate con frecuencia: Bebe agua durante todo el día y disfruta de alimentos ricos en agua como la sandía y el pepino.
- Conoce tus desencadenantes: La cafeína, el alcohol y los alimentos picantes pueden intensificar los sofocos.
- Usa capas transpirables: Elige algodón suelto, lino o bambú que puedas ajustar fácilmente.
- Refresca tu espacio para dormir: Baja el termostato y prueba ropa de cama que absorba la humedad.
- Programa tu actividad: Evita actividades al aire libre de 10 a.m. a 4 p.m.; intenta en la mañana, tarde o yoga suave.

Seguridad esencial frente al calor para personas mayores

Los adultos mayores regulan la temperatura con menos eficiencia, y la sed disminuye naturalmente con la edad. Unos simples hábitos ayudan:

- Bebe antes de tener sed: Toma agua o té helado de hierbas a lo largo del día. Consulta a tu médico sobre los límites de líquidos si tienes una afección cardíaca o renal.
- Busca espacios frescos: Pasa las horas de mayor calor con aire acondicionado, ya sea en casa, en la biblioteca o en un centro para mayores.
- Protege la piel y los ojos: Usa protector solar SPF 30+, un sombrero de ala ancha y gafas de sol con protección UV al aire libre.
- Conoce las señales de advertencia: Mareos, sudoración excesiva, calambres, piel pegajosa, náuseas o pulso débil. Muévete a un espacio fresco, bebe agua y busca ayuda médica si los síntomas persisten.

Te deseo un mes seguro, saludable y profundamente refrescante,

María Brennan

Directora de Servicios al Cliente

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

Celebramos la graduación de 10 nuevas Entrenadoras de Bienestar entre Pares en la Reunión Anual de la Comunidad el 9 de junio. ¡Tenemos más entrenadoras, lo que significa más apoyo para todas nuestras clientes! Únete a nosotras para felicitar a: Virginia, Julie, Mercedes, Jayne, Judith, Beryl, Ann, Ginny, Arlene y Shayna.



Sentirte escuchada y comprendida * Establecer metas personales en torno a la salud y el bienestar * Descubrir próximos pasos prácticos * Recibir apoyo y responsabilidad * Disfrutar de la conexión social

¡HORARIO EXTENDIDO! Lunes a jueves de 10 a.m. a 3 p.m.

Foco Comunitario de HOW

Directora de Servicios al Cliente, María Brennan

Estamos encantadas de anunciar a nuestra nueva Directora de Servicios al Cliente, a quien ya han conocido en el saludo. En palabras de María: *«Estoy muy agradecida de unirme al equipo de HOW como Directora de Servicios al Cliente. Mi trayectoria profesional ha sido profundamente moldeada por mi trabajo en atención informada sobre el trauma,*



apoyando a individuos y comunidades en momentos de desafío y cambio. Además, he enfrentado mi propio diagnóstico de salud desafiante, lo que me ha brindado una comprensión personal de la resiliencia, la empatía y la importancia de crear espacios seguros y de apoyo. Estoy apasionada por aportar tanto mis habilidades profesionales como mi experiencia vivida a este rol, no solo para alcanzar objetivos, sino para promover la conexión, el entendimiento y la confianza. ¡Únanse a nosotros para dar la bienvenida a María al equipo de HOW!

Recordatorios y Actualizaciones

CÍRCULOS DE BIENVENIDA - Lo que Están Creando Juntas

Nos emociona compartir algo especial contigo: los Valores y Directrices, moldeados directamente por sus voces durante los círculos de bienvenida de este invierno. Reflejan tanto cómo quieren sentirse en este espacio HOW cómo muchas de ustedes ya se sienten dentro de la comunidad de HOW. **VALORES (En lo que creemos):** Seguridad, Acceso, Juego, Sin Juicios, Transparencia, Apertura, Honestidad, Amabilidad/Generosidad, Confidencialidad, Aceptar a las Personas, Aceptar que las Necesidades cambian, Estar en Relación, Organización Bien Administrada y Pasión. **DIRECTRICES (Cómo vivimos nuestros valores):** Estar ahí para nosotras, Dar la bienvenida a todas y escuchar incluso en asuntos serios, Crear espacio para la risa y la ligereza, Ser de mente y corazón abiertos, Crear un espacio donde las personas nunca se sientan juzgadas, Ser directas en todo lo que hacemos, Corazones abiertos y caras sonrientes, Ser fiel a quien eres, Mostrar empatía y ser útil, Respetar la privacidad, Encontrar a las personas donde están, Estar abierto a las necesidades que cambian, Las personas no son tareas, son seres humanos, Está bien sentir (todos los sentimientos son válidos), Traer tu experiencia, Hacer lo mejor posible y Mostrar cuidado en tus acciones.

Estas palabras dicen mucho. Hablan del tipo de espacio que estamos construyendo juntos y del impacto silencioso y poderoso de simplemente estar presentes los unos para los otros.

PERSONAL DE HOW

Gwynne Guzzeau
Directora Ejecutiva
ext. 1

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

Maria Brennan
Directora de Servicios al
Cliente
ext. 3

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

Cuidarse no es un lujo, es una línea de vida. La región de Outer Cape está llena de recursos listos para apoyarte. Aquí hay algunos que nos encantan y queremos que conozcas.

Salud y atención médica

Outer Cape Health Services: Atención primaria, salud conductual y servicios de bienestar en Provincetown, Wellfleet y Harwich Port. outercape.org | 508-487-9395

Cape Cod Healthcare: Atención hospitalaria, especialistas y orientación para pacientes. capecodhealth.org

Salud Mental y Apoyo Emocional

Outer Cape Health Servicios de Salud Conductual — Asesoramiento y apoyo para la salud mental. outercape.org

Samaritanos en Cape Cod y las Islas — Línea de apoyo gratuita y confidencial las 24 horas. Llame o envíe un mensaje de texto al: 1-800-893-9900

Línea de Vida para Suicidios y Crisis 988 — Soporte gratuito y confidencial, las 24 horas. Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Comunidad y Acontecimientos de HOW

PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

GRUPOS DE APOYO HOW - DANDO LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

Mantente Fuerte: Grupo de Apoyo contra el Cáncer ~ Luto y Crecimiento: Grupo de Apoyo para el Duelo

¡Un pequeño detalle especial solo para ti: cortes de cabello gratis!

HOW ofrece certificados de regalo para CORTES DE CABELLO GRATIS para nuestras clientes (en Wildflower Hair of Orleans). Porque a veces un nuevo corte puede levantar el ánimo de maneras difíciles de describir. Los certificados de regalo están disponibles por orden de llegada. Si estás interesada, comunícate con Pam al 508-487-4357 ext.8 o envía un correo electrónico a pam@helpingourwomen.org.

ACUPUNTURA Y MEDITACIÓN - SEMANALMENTE A LAS 10 AM LOS MIÉRCOLES

Estos programas están financiados 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 hacer sugerencias sobre futuros gastos, contáctenos a continuación.

info@outercapecs.org outercapecommunitysolutions.org



GESTIÓN DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA - INVITACIÓN A UN ENTRENAMIENTO GRATUITO DE NUESTROS AMIGOS EN EL CAPE COD INSTITUTE

Tal vez vivas con alguien que tiene pérdida de memoria o te preocupes por tener una predisposición genética a la demencia. Si es así, considera unirse a un taller presencial del 6 al 8 de julio en la Escuela Intermedia Nauset, Orleans. La Dra. Anne Hallward enseñará sobre los desafíos emocionales y funcionales de vivir con demencia o con alguien que la tiene. También hablará sobre el cuidado personal del cuidador. El Cape Cod Institute (CCI) es un programa de aprendizaje de verano que ofrece a los miembros de la comunidad HOW la participación gratuita en la parte presencial de este taller.

Fecha: 7/6 - 7/8

Hora: 9-1:30

Ubicación: Nauset Regional Middle School, 70 MA-28, Orleans, MA 02653

Llama a Pam para obtener el código promocional y asistir en persona de forma GRATUITA.

HOW CONTIGO

Contigo significa justo eso — contigo. Este nuevo programa es un espacio seguro y cálido en el Outer Cape, donde podemos reunirnos, hablar en español, conectar y sentirnos como en casa.

Nos reunimos cada dos meses en el Ann Maguire Women's Wellness Center en Eastham. ¡Y este verano nos vamos al aire libre — pronto compartiremos más detalles!

¿Tienes preguntas? Comunícate con Mónica (508) 487-4357 x 6. ¡Te esperamos con los brazos abiertos!

UN DÍA INOLVIDABLE

El 9 de junio, nuestra comunidad se reunió para nuestro Encuentro Anual en el Centro de Bienestar para Mujeres Ann Maguire, y fue hermoso.

Clientes, voluntarios, donantes y socios llenaron la sala con calidez, risas y conexión. Cada rostro representa una historia de compasión y resiliencia.

Gracias a todos los que nos acompañaron, y para aquellos que no pudieron estar, siempre hay un lugar para ustedes aquí. ¡Y gracias a Family Table Collaborative por la deliciosa comida y a Truro Vineyards por la donación de vino!



INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD

Películas en St. Mary of the Harbor - ¡Película y palomitas GRATIS!

Únete a la comunidad para una película al aire libre varios viernes de este verano. Todas las reuniones comienzan a las 7:30 pm - La película empieza a las 8:00 pm.

17 de julio, Mamma Mia

7 de agosto, Grease - ¡probablemente un sing-along!

Para estos eventos, trae tu silla de jardín o de playa, manta o toalla, y una bolsa o lonchera con comida.

¡Todos son bienvenidos!

Aspectos Destacados de la Comunidad Alimentaria

Family Table Collaborative distribuye comidas preparadas los segundos y cuartos jueves del mes en el Elks. Regístrate 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 p.m. Recoge de 4:30 a 5:30 (formato para llevar). Cualquiera puede ir, no se hacen preguntas... y tienen opciones de comidas para restricciones dietéticas (por ejemplo, sin gluten, vegano, etc.).

Truro Community Kitchen entrega dos comidas gratuitas a la semana a los residentes de Truro, sin hacer preguntas. Para registrarse y recibir comidas, llama al 508-514-1833 o envía un correo electrónico a info@trurocommunitykitchen.org.



Julio 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

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Mes del Orgullo por la Discapacidad Día Internacional del Autocuidado (24/7)			1 10-11 Acupuntura & Meditacion (E) 10-3 pm PWC	2 10-3 pm PWC 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	3 Cerrado 4 de Julio Dia de la independencia	4 Festivo 4 de Julio
5	6 9:30-1pm (o) entrenamiento /Perdida de la memoria/ Dementia 10-3 pm PWC	7 9:30-1pm (o) entrenamiento Pérdida de la memoria/ Dementia 10-3 pm PWC	8 entrenamiento Pérdida de la memoria/ Dementia 10 am Grupo de Apoyo para el Cáncer (O) 10-11 Acupuntura & Meditacion (E) 10-3 pm PWC	9 10-3 pm PWC 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	10	11
12	13 10-3 pm PWC	14 10-3 pm PWC	15 10-3 pm PWC 10-11 Acupuntura & Meditacion (E)	16 10-3 pm PWC 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	17	18
19	20 10-3 pm PWC	21 10-3 pm PWC	22 10 am Grupo de Apoyo para el Cáncer (O) 5-6 pm Acupuncture & Meditation (E)	23 10-3 pm PWC 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	24 Día del Autocuidado	25
26	27 10-3 pm PWC	28 10-3 pm PWC	29 10-3 pm PWC 10-11 Acupuncture & Meditation (E)	30 10-3 pm PWC 3:00-4:15 pm Grupo de Duelo y Crecimiento (E)	31	



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 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 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.

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

Acupuntura & Meditación

Miercoles - AMWWC en HOW in Eastham at 10-11 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.



OUTER CAPE
Community
Solutions



OUTER CAPE
WELLNESS
COLLABORATIVE
GROUP INCORPORATED

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

Se puede organizar el transporte para los miembros clientes de HOW.

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

Hablemos de la Salud de la Mujer: Los

Desafíos No Hablados del Cuidado de

Personas con Demencia

Fecha: 7/6-7/8, 9:30 - 1pm Ubicación: Nauset Regional Middle School, 70 MA-28, Orleans, MA 02653

Tal vez vives con alguien que tiene pérdida de memoria o cuidas de alguien en esa situación. Quizás te preocupa tener una predisposición genética a la demencia. Si es así, considera unite a un taller presencial del 6 al 8 de julio en Nauset Middle School, Orleans. La Dra. Anne Hallward enseñará sobre los desafíos emocionales y funcionales de vivir con demencia o con alguien que tiene demencia. También hablará sobre el autocuidado del cuidador. El Instituto Cape Cod (CCI) es un programa de aprendizaje de verano que ofrece a los miembros de la comunidad de HOW la participación gratuita en la parte presencial de este taller. Contacta a Pam para obtener el código promocional y asistir gratis en persona.