



## August 2026

¡Saludos!

¿Recuerdas la primera vez que escribiste en un diario? Yo sí. Tenía 9 años y recibí un pequeño diario con candado para mi cumpleaños. Recientemente lo encontré mientras organizaba cajas de recuerdos. A lo largo de los años, he vuelto a escribir en un diario durante tiempos difíciles, y hay algo en "hablar" a través de la escritura que me ayuda a aliviar las partes de mí que se sienten angustiadas.

Resulta que hay mucha investigación detrás de esto. Pam y yo asistimos recientemente a un taller sobre Cuidado y Demencia, donde aprendimos sobre el protocolo de escritura expresiva del Dr. James Pennebaker, que se ha relacionado con mejoras tanto en la salud física como psicológica. La idea es simple: al dar voz a sentimientos bloqueados en un espacio seguro, podemos comenzar a dar sentido a experiencias difíciles. Esto resulta en una liberación de energía y puede mejorar la salud a largo plazo.

### El Protocolo de Escritura en Diario

Elige tu tema.

Escribe sobre algo profundamente personal e importante para ti. Puedes escribir sobre el mismo evento los cuatro días o uno diferente cada día.

Establece tu duración y frecuencia.

**Escribe durante 15–20 minutos cada día durante cuatro días consecutivos.** Los días consecutivos tienden a ser un poco más efectivos que espaciar las sesiones a lo largo de semanas.

Escribe continuamente.

Una vez que comiences, sigue sin detenerte. No te preocupes por la ortografía o la gramática. Si se te acaban las cosas que decir, repite lo que ya has escrito hasta que se acabe el tiempo.

Escribe solo para ti.

**Esto es solo para tus ojos.** Cuando termines, puedes elegir guardar, esconder o destruir lo que has escrito.

Confía en ti misma sabes qué evitar.

**Confía en adónde te lleva tu escritura.** Podrías empezar escribiendo sobre una experiencia traumática y luego encontrarte escribiendo sobre algo completamente diferente. Si un evento se siente demasiado perturbador para escribir sobre él, date permiso para saltarlo o dejar de escribir.

Qué esperar

Es común sentirse un poco triste o decaída después de escribir, especialmente el primer día o dos. Esto es completamente normal y generalmente pasa en minutos u horas. Planifica un tiempo tranquilo después para reflexionar y cuidar de ti misma.

Cuidando de ti misma

Los ejercicios de escritura no son para todas. **Si escribir trae sentimientos que no puedes manejar, detente de inmediato y haz algo reconfortante**—intenta respirar lentamente, llama a una amiga o sal a caminar. Si notas señales de estrés o angustia, detente inmediatamente. Y si los sentimientos difíciles persisten, por favor comunícate con un psicólogo, consejero o médico. O llama a nuestro equipo de Servicios al Cliente – Maria & Monica – y ellas te escucharán y te ayudarán a encontrar apoyos adicionales si es necesario.

Avísanos si pruebas esto y si te gustaría reunirse para tomar té en algún momento este otoño y trabajar juntas diseñando arte para cubrir diarios hechos con cuadernos.

-Gwynne

*Protocolo adaptado de Therapeutic Journaling, VA Office of Patient Centered Care*

(508) 487-4357

HELPINGOURWOMEN.ORG

### ABIERTO

LUNES-JUEVES

9:00 AM - 4:00 PM

### VIERNES

9:00 AM - 1:00 PM

### CENTRO DE PROVINCETOWN:

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  
GRATUITOS, GRACIAS A  
DONANTES Y FONDOS DE  
SUBVENCIONES.

ACEPTAMOS DONACIONES  
PARA TRANSPORTES.

UN RECORDATORIO  
AMABLE DE NO LLAMAR A  
NUESTROS VOLUNTARIOS  
DIRECTAMENTE. POR  
FAVOR LLAME A SERVICIOS  
AL CLIENTE (EXT. 3) CON  
CUALQUIER PREGUNTA.

## Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

Escanee el código QR, llame al 508-487-4357 ext 6 o ext 8, o envíe un correo electrónico a [howpwc@helpingourwomen.org](mailto:howpwc@helpingourwomen.org) para inscribirse y ser elegible para una tarjeta de regalo GRATIS!

**¡Tarjeta de Regalo de \$75 de Stop & Shop!**



**Siéntase escuchada y comprendida \* Establece metas personales de salud y bienestar \* Descubra próximos pasos prácticos \* Recibe aliento y responsabilidad \* Disfruta de conexión social** **Lun.-Jue. 10am-3pm**

## Destacado de la Comunidad HOW

### Mary Berry, Gerente de Transporte y Finanzas del Cliente

#### *Una Despedida Cariñosa*

Con corazones cálidos, compartimos que Mary Berry dejó HOW a finales de julio. Mary contribuyó mucho a la comunidad de HOW -- su presencia constante y su cuidado tocaron a muchas de las mujeres a quienes servimos. Estamos agradecidas por todas las formas en que contribuyó a nuestra misión y nuestro crecimiento durante los últimos 7 años. Los regalos de despedida de HOW para Mary incluyeron una pulsera hecha en Wellfleet con eslabones que representan las muchas conexiones que ayudó a crear al servicio de la misión de HOW. ¡Por favor únase a nosotras para desearle a Mary lo mejor en este próximo capítulo!



## Recordatorios y Actualizaciones

**HEMOS ACTUALIZADO NUESTRO SISTEMA TELEFÓNICO - por favor escuche atentamente el nuevo mensaje cuando llame.**



### Programa de Transporte de HOW

De ahora en adelante, todas las solicitudes y preguntas sobre transporte van a la extensión 2, que era la antigua extensión de Mary. Mismo número, lugar familiar en el menú. Monica y Maria, nuestro equipo de servicios al cliente,



están aquí para encargarse de sus viajes. Están listas para ayudarle a llegar a sus citas y a donde necesite ir. Si tiene alguna pregunta sobre transporte, ellas son tu contacto.

### Programa de Servicios al Cliente de HOW y Programa de Estipendios de HOW

Para servicios al cliente y estipendios, use la extensión 3 (extensión de Maria) a menos que esté trabajando directamente con Monica, entonces use la extensión 6.



## PERSONAL DE HOW

Gwynne Guzneau  
Directora Ejecutiva  
ext. 1

Solicitudes/Preguntas de  
Transporte  
ext. 2

Maria Brennan  
Directora de Servicios al  
Cliente  
ext. 3

Lisa Phillips  
Coordinadora de  
Voluntarias  
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 Voluntarios,  
AmeriCorps VISTA

# Rincón de la salud



## Entendiendo la Perimenopausia, la Menopausia y sus Hormonas

Si se ha sentido un poco (o mucho) diferente últimamente, no lo estás imaginando, y ciertamente no estás sola. La perimenopausia y la menopausia son etapas naturales en la vida de una mujer, pero rara vez se habla de ellas abiertamente. Ese silencio puede dejar a muchas de nosotras sintiéndonos confundidas, ignoradas o inseguras de si lo que estamos experimentando es "normal". Generalmente lo es. Y merece atención y cuidado reales.

Septiembre es el mes de concientización sobre la perimenopausia y octubre es el mes de concientización sobre la menopausia. Estamos emocionadas de compartir que HOW ofrecerá programas este otoño enfocados en **perimenopausia, menopausia y salud hormonal**. Estos serán espacios acogedores para aprender, hacer preguntas y conectarse con otras mujeres que caminan un camino similar. Esté atenta a los próximos boletines para fechas y detalles, y esperamos que se una a nosotras.

Como siempre, si tiene preguntas o simplemente necesita alguien con quien hablar, estamos aquí para usted. No estás sola en esto.

## HOW Comunidad y eventos

Helping Our Women está Haciendo Olas por la Salud de la Mujer....hasta ahora en 2026 hemos dado



- 310 viajes proporcionados a citas médicas, de bienestar y esenciales
- 995 estipendios mensuales proporcionados para ayudar con los costos de enfermedades crónicas
- 155 contactos de seguridad alimentaria conectando a mujeres con alimentos y apoyo
- 486 contactos de apoyo personalizado ofreciendo defensa y orientación
- 575 visitas a programas reuniendo a mujeres para conexión y comunidad
- 49 citas de Peer Wellness Coaching construyendo confianza, una conversación a la vez

## PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

### SOLICITA UNA ESTANCIA GRATUITA EN UNA CABAÑA EN LAS DUNAS.

Ahora estamos aceptando solicitudes para una **semana gratis en una Dune Shack en Provincetown**, y nos encantaría que lo consideres. Escondida en las dunas remotas del Cape Cod National Seashore, la cabaña es primitiva, sin conexión a la red eléctrica, tranquila, rústica y lejos del ruido de la vida cotidiana. Un conductor la llevará y la traerá de vuelta. Esta experiencia es un poco diferente, y no es para todas, así que debes saber que requieres algo de autosuficiencia. Todos los detalles sobre qué esperar y qué llevar están en la solicitud, así que tendrás todo lo que necesitas para decidir si es adecuada para ti. Las solicitudes deben entregarse antes del **25 de agosto**. Escanee el código QR a continuación para aplicar o envíe un correo electrónico a [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org).



### HABLEMOS DE LA SALUD DE LA MUJER: POR QUÉ LA BELLEZA Y LA BONDAD IMPORTAN TANTO EN EL MUNDO DEL CAOS.

Maria Sirois es una psicóloga positiva, facilitadora experta, autora y consultora intencional conocida por su sabiduría, autenticidad y humor. Se especializa en resiliencia y el espíritu humano bajo presión. Maria trabaja con audiencias terapéuticas, corporativas y comunitarias para desarrollar capacidad en torno al estrés, conversaciones difíciles y el fracaso, para transformar los desafíos en cambios de perspectiva duraderos.

**Fecha/Hora:** 8/5/26, 5:30 pm

**Dónde:** Nauset Regional Middle School

**Registro:** Escanee el código QR



## GRUPOS DE APOYO DE HOW: DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS.

Mantente fuerte: Grupo de apoyo para personas con cáncer ~ Duelo y crecimiento: Grupo de apoyo para el duelo

### HOW CONTIGO

Presentamos HOW Contigo

Contigo significa estar a tu lado — y eso es exactamente lo que ofrece esta nueva iniciativa: un espacio cálido y seguro para que todas las personas del Outer Cape se reúnan, se conecten y se sientan en casa. Cada dos meses nos reunimos para disfrutar de comida, una actividad y un rato de convivencia como comunidad. Hablaremos principalmente en español. ¿Preguntas? Comuníquese con Monica al (508) 487-4357 ext. 6.

### ACUPUNTURA Y MEDITACIÓN - SEMANALMENTE A LAS 10:00 AM LOS MIÉRCOLES EN EASTHAM.

SI SUFRES DE ESTRÉS, ANSIEDAD O TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS (TCS), ¡VALE LA PENA INTENTARLO! LOS PARTICIPANTES REPORTAN UNA REDUCCIÓN DE HASTA EL 50 % EN SU ESTRÉS, ANSIEDAD, DESEO DE CONSUMIR, ANTOJOS Y OTROS INDICADORES DE BIENESTAR.

Estos programas se financian en parte con fondos para la rehabilitación de opiáceos proporcionados por los municipios. Outer Cape Community Solutions Rural Health Network ha coordinado estas iniciativas con las partes interesadas locales. Para obtener más información o hacer sugerencias sobre futuras inversiones, contáctenos a continuación.

[info@outercapecs.org](mailto:info@outercapecs.org) [outercapecommunitysolutions.org](http://outercapecommunitysolutions.org)



### ENTRADAS GRATIS PARA PAYOMET Y PARA EL TEATRO DE PROVINCETOWN.

Esta es una oportunidad maravillosa para quienes no hayan asistido a un espectáculo antes, o no lo hayan hecho recientemente, para disfrutar de una noche de música en vivo. A veces, las entradas se ofrecen a última hora. Busca en tu correo electrónico o consulta nuestro boletín mensual para conocer las fechas específicas. Si no estás segura de si tenemos tu correo electrónico, ¡llámanos!



### INFORMACIÓN COMUNITARIA

#### Se avecinan cambios en Medicaid.

Nuevas normas y requisitos federales:

- Estos cambios no afectarán a la mayoría de los afiliados de MassHealth. MassHealth se pondrá en contacto con usted directamente si se ve afectado.

Octubre de 2026: Algunos inmigrantes que residen legalmente en los EE. UU. dejarán de ser elegibles para MassHealth.

Enero de 2027: Algunos miembros se enfrentarán a nuevos requisitos laborales y educativos y/o a renovaciones más frecuentes.

- El próximo mes compartiremos información y recursos adicionales para ayudarles a afrontar estos próximos cambios.



### El programa de mochilas escolares de HPC ya está abierto.

Mochilas y útiles escolares gratuitos para niños en edad escolar. Para obtener más información, llame al Consejo para la Prevención de la Falta de Vivienda al 508-255-9667 y pregunte por un coordinador de admisión.

### Cine en St. Mary of the Harbor: ¡Película y palomitas gratis!

Únete a la comunidad para una proyección de cine al aire libre el 7 de agosto (reunión a las 7:30, película a las 8): ¡Grease! ¡Probablemente cantaremos juntas! Trae tu silla de jardín o de playa, manta o toalla y una bolsa de papel o nevera portátil. ¡Todos son bienvenidos!

Helping Our Women

H

W

Agosto 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 (Por fuera)

| Domingo                                                                                                       | Lunes             | Martes                                                                 | Miércoles                                                                                                   | Jueves                                                                         | Viernes | Sábado |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Día de la igualdad de la mujer (26 de agosto)<br>Día nacional de concienciación sobre el duelo (30 de agosto) |                   |                                                                        |                                                                                                             |                                                                                |         |        |
| 2                                                                                                             | 3<br>10-3 pm PWC  | 4<br>10-3 pm PWC                                                       | 5<br>10:00 a.m. Acupuntura y meditación (E)<br>10-3 pm PWC<br>María Soris, CCI (Orleans)                    | 6<br>10-3 pm PWC<br>3:00 pm Grupo de apoyo para el duelo y el crecimiento (E)  | 7       | 8      |
| 9                                                                                                             | 10<br>10-3 pm PWC | 11<br>10-3 pm PWC                                                      | 12<br>10-3 pm PWC<br>10:00 a.m. Acupuntura y meditación (E)<br>Grupo de apoyo para pacientes con cáncer (O) | 13<br>10-3 pm PWC<br>3:00 pm Grupo de apoyo para el duelo y el crecimiento (E) | 14      | 15     |
| 16                                                                                                            | 17<br>10-3 pm PWC | 18<br>10-3 pm PWC                                                      | 19<br>10-3 pm PWC<br>10:00 a.m. Acupuntura y meditación (E)                                                 | 20<br>10-3 pm PWC<br>3:00 pm Grupo de apoyo para el duelo y el crecimiento (E) | 21      | 22     |
| 23                                                                                                            | 24<br>10-3 pm PWC | 25<br>10-3 pm PWC<br>Fecha límite para solicitar una cabaña en la duna | 26<br>10-3 pm PWC<br>10:00 a.m. Acupuntura y meditación (E)<br>Grupo de apoyo para pacientes con cáncer (O) | 27<br>10-3 pm PWC<br>3:00 pm Grupo de apoyo para el duelo y el crecimiento (E) | 28      | 29     |
| 30<br>Día nacional de concienciación sobre el duelo                                                           | 31                |                                                                        |                                                                                                             |                                                                                |         | 10-    |

# HOW August 2026

Helping Our Women

Gratis

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 del programa 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 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 pacientes con cáncer

**Segundo y cuarto miércoles, Biblioteca Pública de Truro - 10:00 am**

El grupo de apoyo para mujeres con cáncer Stay Strong se reúne en la Biblioteca Pública de Truro el segundo y cuarto miércoles de cada mes.

Es necesario registrarse. Para obtener más información, registrarse o programar la reunión, llame a Ginny al (508) 648-1639. Aceptan miembros nuevos.

## Citas de asesoramiento entre pares para el bienestar

**bienestar**

Siéntete escuchada y comprendida \* Establece metas personales en torno a tu salud y bienestar \* Descubre los próximos pasos prácticos \* Recibe aliento y apoyo \* Disfruta de la conexión social - Envía un correo electrónico a [HOWPWC@helpingourwomen.org](mailto:HOWPWC@helpingourwomen.org) para registrarte.

## Acupuntura & Meditación

- **Miércoles - 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.**



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)

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

**ver la lista completa de programas.**

**Se puede organizar el transporte a los programas para las clientes de HOW.**



## **Solicita una estancia gratuita en una cabaña en las dunas.**

Ahora estamos aceptando solicitudes para una semana gratis en una Dune Shack en Provincetown, Escondida en las dunas remotas del Cape Cod National Seashore, la cabaña es primitiva, sin conexión a la red eléctrica, tranquila, rústica y lejos del ruido de la vida cotidiana. Un conductor la llevará y la traerá de vuelta. Esta experiencia es un poco diferente, y no es para cualquiera, así que debes saber que requieres algo de autosuficiencia. Todos los detalles sobre qué esperar y qué llevar están en la solicitud, así que tendrás todo lo que necesitas para decidir si es adecuada para ti. Las solicitudes deben entregarse antes del 25 de agosto. Escanea el código QR a continuación para aplicar o envíe un correo electrónico a [pam@helpingourwomen.org](mailto:pam@helpingourwomen.org).



## **Hablemos de la salud de la mujer: por qué la belleza y la bondad importan tanto en el mundo del caos.**

María Sirois es una psicóloga positiva, facilitadora experta, autora y consultora intencional conocida por su sabiduría, autenticidad y humor. Se especializa en resiliencia y el espíritu humano bajo presión. María trabaja con audiencias terapéuticas, corporativas y comunitarias para desarrollar capacidad en torno al estrés, conversaciones difíciles y el fracaso, para transformar los desafíos en cambios de perspectiva duraderos.

Fecha/Hora: 8/5/26, 5:30 pm  
Dónde: Nauset Regional Middle School  
Registro: Escanee el código QR