HOW
Helping Our Women

Boletin del cliente

Octubre 2026

¡Saludos!
¿Cómo empiezas el día? Por lo general, me despierto y enseguida miro el teléfono para leer los titulares de los periódicos, aunque sé que necesito limitar el tiempo frente a la pantalla... y mientras escribo este mensaje, llega a mi bandeja de entrada una alerta por correo electrónico sobre una nueva investigación: un estudio de la Universidad de Tulane revela que revisar las redes sociales dentro de los 30 minutos después de despertarse está relacionado con más síntomas de depresión, independientemente del uso general de las redes sociales. Así que mañana por la mañana pensaré en todas ustedes y esperaré que se unan a mí para evitar las redes sociales o cualquier tiempo prolongado frente a una pantalla durante los primeros 30 minutos después de despertarse. En lugar de mirar el teléfono, he estado sentada afuera con mi café o de pie junto a la puerta escuchando a los pájaros. ¡Ahora que es octubre, quizá necesiten un suéter!

Octubre es el Mes de Concientización sobre la Menopausia... y también el mes en que cumplo 60 años y me remplazan la cadera. Al escuchar a las profesionales de la salud que durante el último año han ofrecido charlas en HOW sobre inquietudes relacionadas con la menopausia, he aprendido muchísimo. Y estoy realmente enojada. Enojada con el sistema de salud que, basándose en un estudio defectuoso de 2002, dejó de hablar sobre la terapia de reemplazo hormonal (HRT), y aunque el campo médico finalmente revocó su recomendación de prohibir la HRT, los cambios tardarán un tiempo. Hoy, menos del 5% de las mujeres en edad de menopausia toman HRT; antes del estudio de 2002, más del 40% de las mujeres en EE. UU. tomaban HRT.
Escuchen esta entrevista de 2025 con los autores de Estrogen Matters para obtener más información sobre por qué este estudio fue defectuoso y escuchar a un oncólogo hablar sobre la importancia del estrógeno a lo largo de nuestra vida.

Y, por favor, vengan a ver una excelente película nueva sobre la menopausia, en la que escucharán a oncólogos, ginecólogos, cardiólogos, urólogos y otros profesionales de la salud hablar sobre la menopausia. Si no pueden asistir a la película del 13 de octubre, acompáñennos el 3 de noviembre para que Jillian Martin, FNP, responda sus preguntas sobre las hormonas. Aunque han pasado 10 años desde mi menopausia, estaré allí el 3 de noviembre para preguntar sobre las hormonas y cómo hablar con mi médico al respecto. ¡Quizá ustedes también estén allí! -Gwynne

Rincón de Coaching de Bienestar entre Pares

A veces solo necesitas hablar con alguien y expresar lo que piensas. No es una consulta médica. No es un formulario que llenar. Es una conversación. El acompañamiento de bienestar entre pares te brinda un espacio privado para hablar sobre lo que estás viviendo, establecer una meta que realmente te importe y definir algunos pasos concretos para alcanzarla.
Tú marcas el ritmo. Tú eliges la meta. Puede ser dormir mejor, moverte más, cambiar tu alimentación o simplemente sentirte menos sola con todo lo que estás viviendo. No hay respuestas incorrectas.

PEER WELLNESS COACHING

Lunes a Jueves 10am-3pm

Gratis y confidencial, como todo en HOW.

(508) 487-4357
helpingourwomen.org

ABIERTO
Lunes a 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 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

Cerrado
Octubre 12

Destacado de la Comunidad HOW

Joachim Sandbichler, Filántropo destacado

Joachim Sandbichler ha sido nombrado Filántropo Destacado por Philanthropy Partners of Cape & Islands y será homenajeado en su reunión de octubre. ¡El equipo y la Junta Directiva de HOW no podrían estar más orgullosos!

Joachim ha recaudado fondos para HOW desde 2004. Veintidós años. Durante ese tiempo, sus esfuerzos de recaudación han aportado más de 1,2 millones de dólares para las mujeres a las que servimos, en su mayoría a través del querido Drag Brunch que organiza junto con su esposo, Mark Ferrari, y el equipo de Patio American Grill.

También forma parte de la Junta Directiva de HOW, donde su criterio firme y sus conocimientos financieros han ayudado a mantener sólida a esta organización.

Ese millón de dólares no es una abstracción. Se convierte en transporte para recibir atención médica. Alimentos. Facturas pagadas. Las mujeres de Outer Cape han recibido apoyo porque Joachim decidió estar presente, año tras año.
Gracias, Joachim.

Recordatorios y actualizaciones

¡HAZ HOY TU PEDIDO DE ACCIÓN DE GRACIAS!

HOW agradece volver a colaborar con las despensas locales para entregar alimentos durante las fiestas, incluidos pavo, pechuga de pavo o pollo y todos los acompañamientos. Comunícate con Maria, ext. 3, **antes del 30 de octubre** si tienes preguntas o para hacer tu pedido. Los alimentos se entregarán el domingo antes al Día de Acción de Gracias.

Programa de Transporte

Todas las solicitudes y preguntas de transporte deben dirigirse a la extensión 2. Recuerde:

- Las solicitudes de transporte se aceptan de lunes a jueves.
- LLAME SIEMPRE al 911 si tiene una necesidad médica urgente.
- No se garantiza el transporte.
- Solicitamos un aviso de cuatro (4) días hábiles (los fines de semana no cuentan) para todas las solicitudes de transporte. Avisar con al menos una semana de anticipación aumenta sus posibilidades de obtener transporte.
- Tenga en cuenta que, después de las 4:00 p. m. del jueves, sus mensajes sobre solicitudes de transporte se revisarán el lunes siguiente. Por lo tanto, para los mensajes dejados después de las 4:00 p. m. del jueves y durante el viernes, sábado o domingo, el lunes se considera el primer día hábil.
- El transporte es para citas de salud y bienestar. Damos prioridad a las citas médicas o de atención médica y luego hacemos todo lo posible por atender otras necesidades.
- Le llamaremos cuando su transporte haya sido coordinado.

Si no puedes asistir a una cita en HOW para un programa, PWC o para reunirte con nuestro equipo de Servicios al Cliente, tendremos que reprogramarla. Si nos avisas con anticipación, podemos ofrecer tu lugar a otra mujer que está esperando estos servicios. Por favor, avísanos lo antes posible si no puedes asistir a una cita que programaste para venir a HOW.

Equipo HOW

Gwynne Guzzeau
Directora Ejecutiva
ext. 1

Christine Seidel
Jefa de personal

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

Heather Rhea
Coordinadora del Proyecto de Alimentos Comunitarios, AmeriCorps VISTA
ext. 7

Transportation Requests/Questions
ext. 2

Rincón de salud.

Hablemos sobre la perimenopausia

La menopausia es el día en que has dejado de tener períodos durante 12 meses completos, generalmente entre los 45 y los 55 años. Pero todas sabemos que nuestros cuerpos continúan experimentando síntomas mientras se adaptan a los cambios en los niveles hormonales. Lo que ocurre antes puede durar años. Lo que viene después trae sus propios cambios... Sofocos. Dificultad para dormir. Cambios en el estado de ánimo, la memoria y la energía. Cambios en los huesos, la salud del corazón y la vida sexual. Algunas mujeres atraviesan esta etapa con facilidad. Para otras, es un período difícil. Ambas experiencias son normales.

La menopausia es una parte natural de la vida, y aun así mereces apoyo durante y después de la menopausia. Existen opciones reales, y tu profesional de la salud puede ayudarte a determinar cuáles son adecuadas para ti. Habla del tema. Haz preguntas. Si sientes que no te escuchan, vuelve a preguntar o consulta a otra persona. Y si pasaste por la menopausia hace años, esta conversación también es para ti. El apoyo no caduca.

Acompáñanos en la proyección del documental sobre la menopausia en octubre, en Provincetown, y luego participa en una sesión educativa sobre hormonas el 3 de noviembre, donde podrás obtener respuestas a tus preguntas. Jillian Martin, FNP, responderá tus preguntas en ambos eventos. Realizó toda su formación clínica con el Dr. Shea en OCHS.

Necesitamos toda la información posible, dado el impacto de un estudio defectuoso realizado en 2002, que hizo que la mayoría de los médicos dejaran de hablar con las mujeres sobre el tratamiento hormonal durante los últimos 20 años. Consulta la información del programa sobre la menopausia que aparece a continuación y regístrate hoy mismo.

HOW Comunidad y eventos

PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

HOW CONTIGO

Cada encuentro reúne a mujeres para conversar, reír y apoyarse mutuamente mientras comparten una comida y una actividad. Ya sea que vengas para conocer nuevas amigas o simplemente para sentirte menos sola, aquí hay un lugar para ti. ¿Quieres participar en la próxima? Comunícate con Monica al (508) 487-4357, ext. 6, o escribe a monica@helpingourwomen.org.

Fecha: 22 de octubre, 6 p. m.

ACUPUNTURA & MEDITACIÓN

Esta técnica, conocida como acudetox, es un tratamiento de acupuntura en la parte externa de la oreja basado en evidencia, conocido por reducir la ansiedad, el estrés, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT), apoyar la recuperación del consumo de sustancias y ayudar a controlar el dolor. Proporciona un efecto calmante y promueve el bienestar mental en un entorno grupal de apoyo. ¡Este tratamiento te dejará tranquila y relajada!

Fecha: Todas las semanas, los miércoles a las 10 a. m., AMWWC (3 Main St., Eastham)

Inscripción: Llama al 508-487-4357 ext. 8 o escribe a pam@helpingourwomen.org

DUELO & CRECIMIENTO

Para cualquier persona que haya experimentado la muerte de un ser querido. El duelo nos afecta física, emocional y espiritualmente. Se necesita valor para vivir el duelo, y puede ser una experiencia solitaria. Este es un grupo permanente, facilitado por la educadora de salud Betsy Simmons.

Se recomienda inscribirse, pero no es obligatorio. **Nuevas integrantes son bienvenidas.**

HABLEMOS DE LA SALUD DE LA MUJER- Registrate aqui

Salud sexual - 12 de octubre

Acompáñanos en una conversación cálida y abierta sobre la salud sexual para mujeres de todas las edades y con todo tipo de cuerpos, dirigida por una experta en salud que deja la jerga médica en la puerta. Esta conversación está pensada para mujeres en todas las etapas de la vida, incluidas aquellas que viven con una enfermedad, están envejeciendo o atraviesan grandes cambios corporales, y abre espacio para hacer las preguntas que normalmente nos guardamos. Dirigida por Toby Simon, una reconocida educadora nacional en salud y sexualidad de la mujer.

Menopausia - Octubre 13

Acompáñanos en una proyección especial de la película M Factor, seguida de un panel reflexivo y empoderador, con la participación de Jillian Martin, FNP, centrada en la menopausia, una etapa de la vida que afecta a millones de mujeres, pero de la que rara vez se habla abiertamente.

Hormonas - Noviembre 3

Una tarde libre para obtener respuestas de verdad. Trae todas tus preguntas, todas. Perimenopausia, menopausia, terapia de reemplazo hormonal (TRH). La mayoría estamos intentando entender todo esto con información de amigas, internet y diez minutos apresurados con un médico que ya está a punto de salir por la puerta. Mereces información mejor que esa. Jillian Martin, FNP, se especializa en atención hormonal y trata a la persona en su totalidad, no solo un resultado de laboratorio. Responderá a tus preguntas.

GRUPO DE APOYO PARA MUJERES CON CÁNCER: MANTENTE FUERTE

Este grupo de apoyo es un espacio seguro y confidencial donde cada mujer es verdaderamente vista, escuchada y apoyada a lo largo de su proceso. El grupo siempre está dispuesto a recibir nuevas participantes. Si tú o alguien que conoces podría beneficiarse de esta comunidad de apoyo, comunícate con Ginny al 508-648-1639 para obtener más información.

Nuevas integrantes son bienvenidas.

AUTO-CUIDADO & COMPASIÓN

El objetivo de este programa: tomar conciencia de las maneras en que podemos tratarnos a nosotras mismas y a los demás con compasión, y desarrollar un plan de autocuidado. Aprenderemos y practicaremos una técnica de motivación basada en la atención plena, hablaremos sobre la bondad hacia si misma y la humanidad compartida; reflexionaremos sobre habilidades que apoyan la autocompasión y reconoceremos la relación y el impacto personal para cada unao de nosotras. Fecha: 10/6/26, de 12 a 2 p. m., por Zoom.

INFORMACIÓN COMUNITARIA

Se avecinan cambios en Medicaid.

- Octubre de 2026: Algunas personas inmigrantes que se encuentran legalmente en EE. UU. dejarán de ser elegibles para MassHealth.
- Enero de 2027:

- Algunas personas afiliadas tendrán nuevos requisitos laborales y educativos y/o renovaciones más frecuentes.
- Reducción de la cobertura retroactiva.

La página de Cambios Federales de MassHealth. Esta es la mejor fuente para consultar los cronogramas oficiales del estado, los formularios actualizados y las notificaciones escritas sobre los requisitos laborales y las restricciones de elegibilidad para personas inmigrantes.

Asistentes de Inscripción de MassHealth (navegadores): Las usuarias no tienen que afrontar estas reglas solas. Puedes dirigirlas al Directorio de Asistentes de Inscripción de MassHealth del estado, que permite realizar búsquedas. Estas son organizaciones comunitarias gratuitas, capacitadas y certificadas por el estado que ayudan a las personas a completar la documentación de renovación, documentar sus horas y presentar exenciones.

St. Mary of the Harbor:

Los chales de oración están disponibles para las personas que enfrentan una enfermedad grave, un duelo o una crisis espiritual, y ofrecen consuelo y apoyo en momentos de necesidad. Cada puntada representa una intención sincera para quien lo recibe, haciendo de la confección de los chales una forma de oración y amor. Los chales están disponibles en la entrada del jardín de la iglesia. Siéntete libre de tomar uno.

HOW Octubre 2026

Helping Our Women

Calendario de Eventos

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

34 Conwell St, Provincetown, MA 02657
3 Main St, Unit 7, Eastham, MA 02642
info@helpingourwomen.org
helpingourwomen.org

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

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama Día Nacional de Salir del Clóset (11 de octubre)				1 10-3 pm PWC 3-4:15 pm Duelo & Crecimiento (E)	2	3
4	5 10-3 pm PWC	6 10-3 pm PWC 12 -2pm Autocuidado & compasión (V)	7 10-3 pm PWC 10-11 am Acupunctura & Meditacion (E)	8 10-3 pm PWC 3-4:15 pm Duelo & Crecimiento (E)	9	10
11	12 **OFFICE CLOSED** 3-4PM Salud Sexual (O)	13 10-3 pm PWC 3-4pm Menopausia (o)	14 10-11 am Acupunctura & Meditacion (E) 10-3 pm PWC 10 am Grupo de apoyo para pacientes con cancer (O)	15 10-3 pm PWC 10-11am Mary Olivar Caminata & te (O) 3-4:15 pm Duelo & Crecimiento (E)	16	17
18	19 10-3 pm PWC	20 10-3 pm PWC	21 10-3 pm PWC 10-11 am Acupunctura & Meditacion (E)	22 10-3 pm PWC 3-4:15 pm Duelo & Crecimiento (E) 6pm HOW Contigo	23	24
25	26 10-3 pm PWC	27 10-3 pm PWC	28 10-3 pm PWC 10-11 am Acupunctura & Meditacion (E) 10 am Grupo de apoyo para pacientes con cancer (O)	29 10-3 pm PWC 3-4:15 pm Duelo & Crecimiento (E)	30	31

HOW
Helping Our Women

Octubre 2026

Gratis

Para registrarte, escribe al correo electrónico pam@helpingourwomen.org o llama al 508-487-4357

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA UNIRTE AL BOLETÍN Y PROGRAMAS DE HOW

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 Duelo y Crecimiento

Locacion: AMWWC en HOW en Eastham

Para quienes han vivido la muerte de un ser querido. El duelo afecta física, emocional y espiritualmente. Puede ser solitario; juntos podemos procesarlo y crecer. Grupo continuo facilitado por Betsy Simmons.
Se recomienda registrarse, pero no es obligatorio.
Se aceptan miembros nuevos

Grupo de apoyo para el cáncer

Ubicacion: Biblioteca Pública de Truro

El grupo Stay Strong para mujeres con cáncer se reúne el segundo y cuarto miércoles de cada mes. Para más información o la hora de reunión, llame a Ginny al (508) 648-1639.
Se aceptan nuevos miembros

Caminata - Mary Oliver

Ubicacion: Beech Forest

Céleba a Mary Oliver uniendote a HOW y al los Guarda Bosques de lServicio Nacional de Parques Nacionales para caminar en Beech Forest cerca de Blackwater Pond. Trae y comparte tu poema favorito de Mary Oliver.

HOW Contigo

Ubicacion: Beech Forest
Martes: 1–5 p. m.
Jueves: 10 a. m.–2 p. m.

Céleba a Mary Oliver uniendote a HOW y al los Guarda Bosques de lServicio Nacional de Parques Nacionales para caminar en Beech Forest cerca de Blackwater Pond. Trae y comparte tu poema favorito de Mary Oliver.

Acupuntura y meditación

Locacion: AMWWC en HOW en Eastham

Acupuntura estilo Acudetox en grupo para promover el bienestar mental, con Heather Louks. Útil para recuperación del consumo de sustancias, ansiedad, estrés, depresión y TEPT.
Se requiere registrarse.

Recovery Without Walls Cape Cod Vermont Maine

OUTER CAPE Community Solutions

OC WELLNESS COLLABORATIVE OPIOID REMEDIATION

Este programa recibe fondos de Remediación de Opioides proporcionados por las localidades. Outer Cape Community Solutions Rural Health Network coordinó estos esfuerzos con partes interesadas locales. Para más información o sugerencias sobre gastos futuros, contáctenos. info@outercapecs.org outercapecommunitysolutions.org

Hablemos de la salud de la mujer

Locacion: Provincetown

Acompáñanos en una conversación cálida y abierta sobre la salud sexual para mujeres de todas las edades y con todo tipo de cuerpos, dirigida por una experta en salud que deja la jerga médica en la puerta. Esta conversación está pensada para mujeres en todas las etapas de la vida, incluidas aquellas que viven con una enfermedad, están envejeciendo o atraviesan grandes cambios corporales, y abre espacio para hacer las preguntas que normalmente nos guardamos. Dirigida por Toby Simon, una reconocida educadora nacional en salud y sexualidad de la mujer.

Citas de asesoramiento entre pares para el bienestar

Locaciones: Eastham & Provincetown

Asesoramiento entre pares te ofrece un espacio privado para hablar acerca de lo que te pasa, de una meta que te importa solo a ti y la los pasos a dar para llegar a ello. Tu escojes la meta.
Email PWC@heplingourwomen.org

Hablemos de la salud de la mujer

Locacion: Provincetown

Acompáñanos en una proyección especial de la película M Factor, seguida de un panel reflexivo y empoderador, con la participación de Jillian Martin, FNP, centrada en la menopausia, una etapa de la vida que afecta a millones de mujeres, pero de la que rara vez se habla abiertamente.

Autocuidado & Compasión

Locacion: Zoom

La compasión y el cuidado propio es una importante forma en que nos relacionas con nosotras y los demas. Durante este program prenderas acerca del auto cuidado, compasión propia y la amabilidad propia y con los demas. El objetivo es darnos cuenta de la forma en que nos tratamos a nosatras mismas y a los demas con compasión y desarroyar un plan de auto cuidado