

# Diciembre 2024



**NOTA: Todos los horarios enumerados para los talleres en línea corresponden a la hora central (CT). Los horarios del taller son los siguientes:**

- o Hora está 1 hora por delante de la hora Central (+1 hour)
- o Hora Montaña está 1 hora detrás de la hora Central (-1 hour)
- o Hora Pacífico está 2 horas detrás de la hora Central (-2 hours)



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	4 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m.	5 Clases para Padres 12:30 – 1:30 p.m.	6	7
8	9	10 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m.	11 Preparación de Empleo 12:30 – 1:30 p.m.	12 Violencia Domestica 12:30 – 1:30 p.m.	13	14
15	16	17 Educación Continua 12:30 – 1:30 p.m.	18 Entrenamiento de Computación 12:30 – 1:30 p.m.	19 Seguridad de Incendios 12:30 – 1:30 p.m.	20	21
22	23	24 <b>Rainbow está CERRADO por vacaciones.</b>	25 <b>Rainbow está CERRADO por vacaciones.</b>	26	27	28
29	30	31 <b>Rainbow está CERRADO por vacaciones.</b>	1 <b>2025</b> <b>¡Feliz año nuevo!</b>	2	3	 EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

Para unirse a las clases por teléfono o en línea, comuníquese con Rainbow para obtener más información.  
<https://resident.rainbowhousing.org/resident-portal-live-workshops/> **Contraseña: 122024**

## Talleres en línea de Rainbow

Visite su centro comunitario o únase a cualquier dispositivo conectado a Internet

3rd: **Estableciendo sus Metas de Salud**

4th: **Cómo Evitar Deudas de Alimentos**

5th: **Guía para Padres Primerizos**

10th: **Cómo Construir Confianza**

11th: **5 Consejos para Cambiar de Trabajo**

12th: **Cómo Dejar Relaciones Tóxicas**

17th: **Cómo Convertirse en Maestro**

18th: **Ciberseguridad: Fraude Electrónico**

19th: **Seguridad de Incendios durante los Días Festivos**

¡Escanee para registrarse!



## Recordatorios:

-Actualice su número de teléfono y correo electrónico con la oficina principal.

-Learn-to-Be: recibe tutorías individuales en vivo en todas las materias.  
 Disponible para todos los jóvenes de edad escolar, comuníquese con Rainbow para unirse.



**(888) 299-8915**

# Temas Caliente Avance Informativo

Diciembre 2024

Diciembre 3

## Estableciendo sus Metas de Salud

- ¿Cuáles son las metas de salud?
- Cómo identificar sus metas de salud
- Cómo planificar una línea de tiempo para sus metas
- Cómo mantener el éxito



Diciembre 4

## Cómo Evitar Deudas de Alimentos

- ¿Qué es la deuda de alimentos?
- Un mal necesario
- Cómo reducir los costos de alimentos
- Cómo controlar los impulsos
- Cómo pagar deudas



Diciembre 5

## Guía para Padres Primerizos

- Cómo ayudar
- Cómo manejar a su bebé
- Vincularse con su bebé
- Cuidado higiene de su bebé
- Ayudando a su bebé comer y dormir



Diciembre 10

## Cómo Construir Confianza

- ¿Qué es la autoconfianza?
- Los beneficios de la confianza
- Confianza vs autoestima
- Consejos para tener más confianza



Diciembre 11

## 5 Consejos para Cambiar de Trabajo

- No reacciones
- Metas a corto y largo plazo
- Errores comunes
- El pasto no siempre es más verde
- Felicidad



Diciembre 12

## Cómo Dejar Relaciones Tóxicas

- ¿Qué es una relación tóxica?
- Señales de alerta de toxicidad
- ¿Por qué las personas se quedan?
- Dejar es un proceso
- Recursos de apoyo



Diciembre 17

## Cómo Convertirse en Maestro

- ¿Qué es una certificación de maestro?
- Opciones de certificación
- El proceso para convertirse en un maestro con licencia



Diciembre 18

## Ciberseguridad: Fraude Electrónico

- ¿Qué es fraude electrónico?
- Identificar métodos comunes utilizados por estafadores
- Reconocer señales de alerta y correos electrónicos de fraude electrónico
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico



Diciembre 19

## Seguridad de Incendios durante los Días Festivos

- Incendios de días Festivos son una amenaza
- Cómo prevenir incendios
- Cómo planificar con anticipación
- Qué hacer en caso de un incendio



**R RAINBOW**

Rainbow Talleres en Línea:  
Acceso en línea o disponible en el Centro de Recursos

Para conectarse a los talleres por teléfono o línea, contacte su RSC para más información.



<https://resident.rainbowhousing.org/resident-portal-live-workshops>

Horario de Talleres: 11:30 a.m.-12:30 p.m. (PST), 12:30-1:30 p.m. (MST), 1:30-2:30 p.m. (CST), 2:30-3:30 p.m. (EST)

# ENTRENAMIENTO EN LÍNEA

**CUANDO:**

**Lunes-Jueves**

**1:30p.m. – 2:30p.m. (CDT)**

**EL ENTRENAMIENTO ES UNA  
COLLECCIÓN DE MÓDULOS  
ESTRUCTURADOS PARA  
PROVEER IMPORTANTE  
INFORMACIÓN.**

## **Temas Destacados :**

- Continuando la Educación
- Como manejar el dinero
- Salud y Nutrición
- Preparación para el trabajo
- Seguridad
- Manteniendo un Hogar



Porfavor de acompañar nuestros entrenamientos por computadora, tableta, o teléfono inteligente seleccionando una de las opciones:

**DIRECCIÓN EN LÍNEA**

[www.rainbowhousing.org](http://www.rainbowhousing.org)

**Hacer Clic en:**

Entrenamiento en Línea de Residentes  
Escoger:  
(entrenamiento de la semana)

**POR TELÉFONO**

1 (914) 614-3221

**CODIGO DE ACCESO**

663-001-124

**Para más información  
llamar el numero:**

1 (888) 299-8915



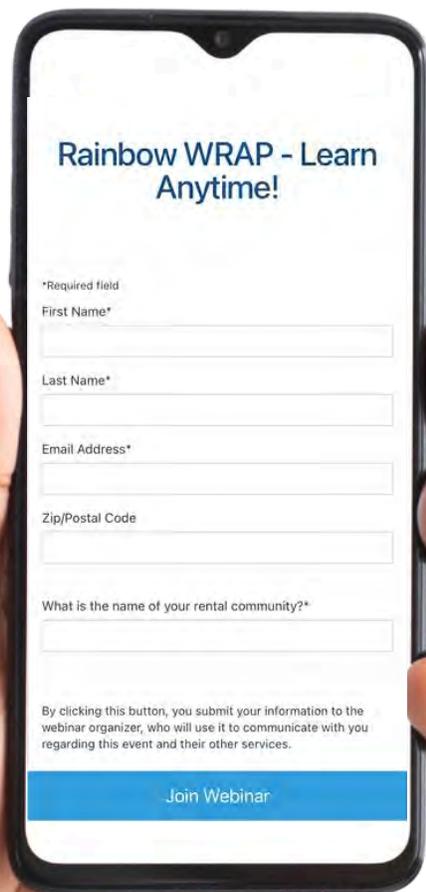
Si no tienen internet o teléfono, pueden contactar la oficina o la coordinadora de servicios para los recursos.



# ¿TE PERDISTE LA CLASE DE HOY?

¡NO TE PREOCUPES! ¡LA CLASE EN LÍNEA **GRATUITA** DE RAINBOW PARA HOY ESTÁ DISPONIBLE DURANTE LAS PRÓXIMAS 24 HORAS!

 **(888)299-8915**



Rainbow WRAP - Learn Anytime!

\*Required field

First Name\*

Last Name\*

Email Address\*

Zip/Postal Code

What is the name of your rental community?\*

By clicking this button, you submit your information to the webinar organizer, who will use it to communicate with you regarding this event and their other services.

Join Webinar

**ESCANEARME**



**PARA VERLO: SACA TU SMARTPHONE, ABRE LA CÁMARA, APUNTA AL CÓDIGO QR Y REGÍSTRATE.**

[www.rainbowhousing.org](http://www.rainbowhousing.org)



@rainbowhousinglife



@rainbowhousing



**RAINBOW**



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY