

Marzo 2025



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

- o Hora Este 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
 Tema de marzo: Alimentación saludable, vida saludable						
2 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: – Combustible para el futuro	3 Programa Juvenil (YEP)	4 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	5 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	6 Educación Continua 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	7 Programa Juvenil (YEP)	8
9 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: Superalimentos, superpoderes	10 Programa Juvenil (YEP)	11 Mantenimiento de Hogar 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	12 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	13 Crianza de Niños 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	14 Programa Juvenil (YEP)	15
16 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: Mujeres que nutren el mundo	17 Programa Juvenil (YEP)	18 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	19 Preparación de Empleo 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	20 Violencia Doméstica 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	21 Programa Juvenil (YEP)	22
23 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: Fuerte, inteligente y sostenible	24 Programa Juvenil (YEP)	25 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	26 Entrenamiento de Computación 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	27 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	28 Programa Juvenil (YEP)	29
30 Programa Juvenil (YEP)	31 Programa Juvenil (YEP)	1	2	3	4	5 

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: 32025

Talleres en Línea de Rainbow

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

- 4th: **Establecer sus Objetivos de Salud**
- 5th: **Tecnología y Haciendo sus Impuestos**
- 6th: **Educación es Poder: Guía a Ayuda Financiera**
- 11th: **Eliminación Adecuada de Desecho**
- 12th: **Comiendo Saludable en un Presupuesto Limitado**
- 13th: **Alimentación Saludable Niños 1-5 Años**
- 18th: **IMC y Logrando un Peso Saludable**

- 19th: **6 Características de un Empleado Exitoso**
- 20th: **La Verdad sobre el Abuso de Ancianos**
- 25th: **Saludable Recetas en un Presupuesto Limitado**
- 26th: **Conceptos Básicos de la Internet: Manteniéndose Seguro en Línea**
- 27th: **Beneficios del Ejercicio Crecimiento**

¡Escanee para registrarse!



Recordatorios:

- Actualice su número de teléfono y correo electrónico con la oficina principal.
- Learn-to-Be: reciba tutorías individuales en vivo en todas las materias.
Disponible para todos los jóvenes de edad escolar, comuníquese con Rainbow para unirse.
- Comuníquese con su Coordinador de servicios para obtener más información sobre el programa de actividades diarias y el Programa de Enriquecimiento Juvenil (YEP).



Temas



TALLERES
DESTACADOS
DE ESTE MES

MARZO 2025

Calientes

Martes 4 de marzo

Establecer sus Objetivos de Salud

- ¿Qué son los objetivos de salud?
- Cómo identificar sus objetivos de salud
- Cómo planificar una línea de tiempo para sus objetivos
- Cómo mantener el éxito



Miércoles 5 de marzo

Tecnología y Haciendo sus Impuestos

- ¿Qué son declaraciones de impuestos y porque debo presentarlas?
- Conceptos Básicos de impuestos: Fechas de vencimiento
- ¿Qué es "e-file en línea"?
- Cómo usar el software los servicios de preparación de impuestos
- Estafas comunes de impuestos



Jueves 6 de marzo

Educación es Poder: Guía a Ayuda Financiera

- ¿Cuáles son los tres tipos de universidades?
- ¿Por qué debería ir a la universidad?
- ¿Cómo pagar la universidad?



Martes 11 de marzo

Eliminación Adecuada de Desecho

- Por qué preocuparse por los desechos
- Todo sobre reciclar, reutilizar, reducir, y el reciclaje degradado
- Cómo desechar alimentos y grasas
- Cómo desechar aluminio, papel, vidrio, y plásticos
- Peligros de basura del hogar



Miércoles 12 de marzo

Comiendo Saludable en un Presupuesto Limitado

- Planificación de comidas para ahorrar dinero
- Consejos para cocinar
- Importancia de comer en casa
- Comprado en la tienda versus hecho en casa
- Precio unidad: ahorra en porciones
- Comprar y ahorrar al por mayor



Jueves 13 de marzo

Alimentación Saludable Niños 1-5 Años

- Grandes desafíos a la hora de alimentar a los niños
- Ejemplos de padre y hijo responsables
- ¿Por qué los niños comen como lo hacen?
- Por qué los niños son impredecibles a comer
- ¿Los niños nacen exigente o se hacen?
- Por qué a los niños les gusta probar alimentos que ellos mismos ayudan a preparar



Martes 18 de marzo

IMC y Logrando un Peso Saludable

- ¿Qué es el IMC?
- ¿Qué significa realmente los numeros?
- Diferencia entre sobrepeso y obesidad
- Grasa corporal y composición corporal
- Cómo cambiar el IMC
- Problemas de salud con la obesidad



Miércoles 19 de marzo

6 Características de un Empleado Exitoso

- Calidad
- Paciencia
- Respeto
- Adaptación
- Puntualidad
- Determinación/ Perseverancia



Jueves 20 de marzo

La Verdad sobre el Abuso de Ancianos

- Tipos de abuso a los ancianos
- Estadísticas de abuso a los ancianos
- ¿Quién comete abuso a los ancianos?
- Causas de abuso de los ancianos
- Lista de abuso específico y sus detalles
- Firma de advertencia de abuso a los ancianos
- Prevención del abuso a los ancianos



Martes 25 de marzo

Saludable Recetas en un Presupuesto Limitado

- Beneficios del desayuno
- Cómo crear un desayuno saludable
- Almuerzos baratos, fáciles, y saludables
- Ejemplos básicos de almuerzos
- La cena saludable moderna
- Meriendas saludables
- Lista de compras de muestra



Miércoles 26 de marzo

Conceptos Básicos de la Internet: Manteniendose Seguro en Línea

- ¿Qué es la Internet?
- Algunas formas de usar Internet
- ¿Dónde está toda la información?
- ¿Qué tipo de acceso proporciona el ISP?
- Navegadores web
- Nombres de dominio
- Protege su privacidad con contraseñas
- Seguridad de Internet - cookies



Jueves 27 de marzo

Beneficios del Ejercicio

- Beneficios de la actividad física
- Tendencia nacional
- Comprender la composición corporal
- Encontrar un equilibrio
- Hacer suficiente ejercicio
- Ejemplo de programa de ejercicios
- Apunta a tu frecuencia cardiaca



Los talleres son siempre **GRATUITOS** y online-
REGÍSTRATE HOY

Talleres para Marzo 1-8:

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)



Talleres para Marzo 9-31:

11:30 a.m.-12:30 p.m. (PDT/Arizona),
12:30-1:30 p.m. (MDT),
1:30-2:30 p.m. (CDT),
2:30-3:30 p.m. (EDT)

Escanee el código QR para registrarse o visite:

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



¿Tiene preguntas sobre cómo unirse? Comuníquese con su Coordinador de Servicios para Residentes o llame a nuestra línea directa al **(888) 299-8915**.

MARZO 2025



¡ALIMENTACIÓN *saludable,* VIDA *saludable!*

¡Este marzo, nos enfocamos en la nutrición en Rainbow!

¡Estén atentos a recursos y talleres **GRATUITOS** para ayudarles a comenzar su camino hacia el éxito!

 (888) 299-8915

www.rainbowhousing.org

 @rainbowhousinglife

 @rainbowhousing



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

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

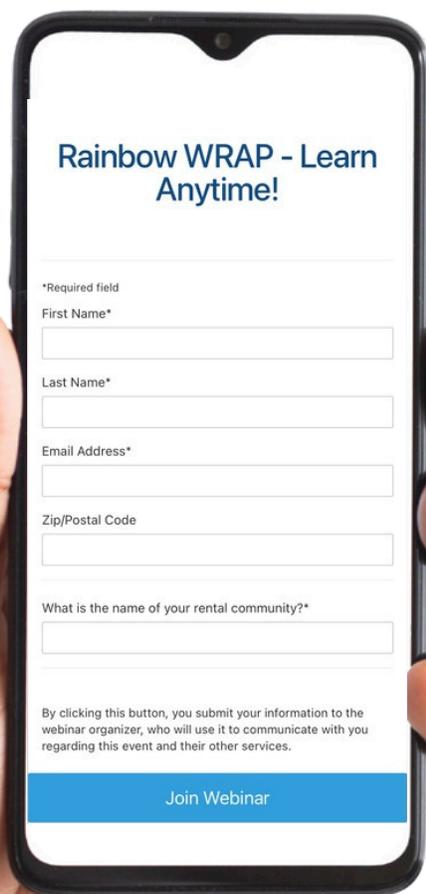


Si no tienen internet o teléfono, pueden contactar la oficina o la coordinadora de servicios para los recursos.

¿TE PERDISTE LA CLASE DE HOY?

¡No te preocupes! ¡La clase en línea **GRATUITA** de Rainbow de 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

 @rainbowhousinglife

 @rainbowhousing



RAINBOW



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY