

# 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
					28	1 
 <b>Tema de marzo:</b> <b>Alimentación saludable, vida saludable</b>						
2	3	4 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m.	5 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m.	6 Educación Continua 12:30 – 1:30 p.m.	7	8
9	10	11 Mantenimiento de Hogar 12:30 – 1:30 p.m.	12 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	13 Crianza de Niños 12:30 – 1:30 p.m.	14	15
	17	18 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	19 Preparación de Empleo 12:30 – 1:30 p.m.	20 Violencia Domestica 12:30 – 1:30 p.m.	21	22
23	24	25 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	26 Entrenamiento de Computación 12:30 – 1:30 p.m.	27 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	28	29
30	31	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.



# Temas



TALLERES  
DESTACADOS  
DE ESTE MES

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](http://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](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

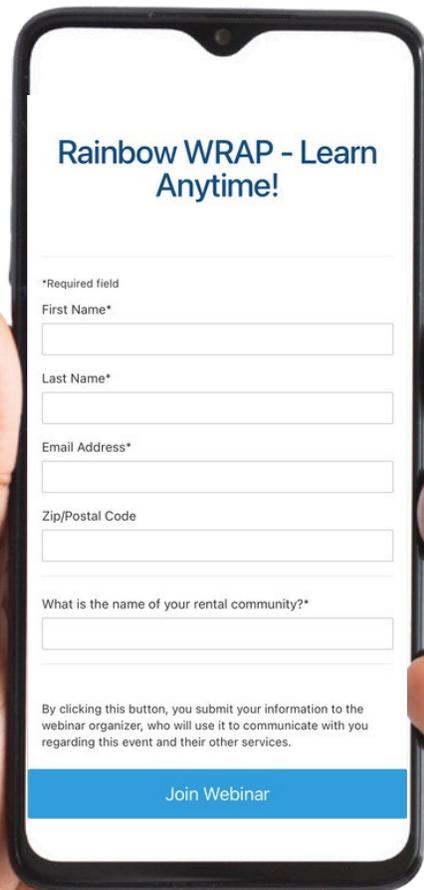


Si no tienen internet o teléfono, pueden contactar la oficina o la coordinadora de servicios para los recursos.

# ¿TE PERDISTE LA CLASE DE HOY?

¡No te preocupes! ¡La clase en línea **GRATUITA** de Rainbow 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](http://www.rainbowhousing.org)

 @rainbowhousinglife

 @rainbowhousing



**RAINBOW**



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY