

# Mayo 2025



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

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

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 <p><b>Tema de mayo:</b> <b>Mentes reflexivas,</b> <b>vidas prósperas</b></p>				1 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m.  Programa Juvenil (YEP)	2  Programa Juvenil (YEP)	3
4 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: La mente importa	5 Programa Juvenil (YEP)	6 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	7 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	8 Entrenamiento de Computación 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	9 Programa Juvenil (YEP)	10
11 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: Mentes pacíficas, vidas positivas	12 Programa Juvenil (YEP)	13 Mantenimiento del Hogar 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	14 Preparación para el Empleo 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	15 Tema para personas mayores 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	16 Programa Juvenil (YEP)	17
18 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: Hablemos de ello	19 Programa Juvenil (YEP)	20 Educación Continua 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	21 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	22 Abuso de Sustancias 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	23 Programa Juvenil (YEP)	24  EQUAL HOUSING OPPORTUNITY
25 Programa Juvenil (YEP) Semanal Enfoque: Superestrellas del autocuidado	26 Rainbow está CERRADO 	27 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	28 Preparación para el Empleo 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	29 LEED 12:30 – 1:30 p.m. Programa Juvenil (YEP)	30 Programa Juvenil (YEP)	31

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: 52025**

## Talleres en Línea de Rainbow

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

- |   |  |
|---|--|
| 1st: Manejamiento de Ira                            | 20th: Trabajos Certificados: Trabajando hacia el Éxito |
| 6th: Entendiendo la Salud Mental                    | 21st: Entendiendo el Trauma de Dinero                  |
| 7th: Entendiendo el Trauma de Dinero                | 22nd: Abuso de Sustancias y Salud Mental               |
| 8th: Mejorar Personalmente con el uso de Tecnología | 27th: Manejamiento de Ira                              |
| 13th: Conciencia y Prevención de Chinchas           | 28th: Fortaleza Mental durante búsqueda de Empleo      |
| 14th: Fortaleza Mental durante búsqueda de Empleo   | 29th: Conciencia de Conservación de Energía            |
| 15th: Conciencia sobre la Prevención de Caídas      |  |

## 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).

¡Escanee para registrarse!



**MAYO 2025**

# Calientes

**TALLERES  
DESTACADOS****DE ESTE MES****Jueves 1 de mayo y  
martes 27 de mayo****Manejo de Ira**

- ¿Qué es la ira?
- Causas de ira
- Ira y ansiedad
- Técnicas de manejo de ira

**Martes 6 de mayo****Entendiendo la Salud Mental**

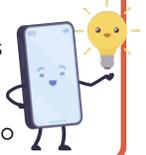
- ¿Qué es la salud mental?
- Por qué es más que la mente
- Por qué es importante
- Cómo mantener una salud mental positiva
- ¿Cuándo buscas ayuda profesional?

**Miércoles 7 y 21 de mayo****Entendiendo el Trauma de Dinero**

- Comprensión de trauma
- Cómo el trauma afecta nuestras vidas
- Dinero y trauma
- Cómo administrar su dinero

**Jueves 8 de mayo****Mejorar Personalmente con el uso de Tecnología**

- Convertirse en un ciudadano digital responsable
- Preparándose para el futuro
- Avance en oportunidades educativas
- Recursos educativos
- Sirviendo a los demás
- Aprender algo nuevo

**Martes 13 de mayo****Conciencia y Prevención de Chinchas**

- ¿Cómo se ven las chinchas?
- Cómo se transportan los chinchas
- Síntomas de las picaduras de chinchas
- Historia de las chinchas
- Ataques de chinchas
- Ciclo de vida de chinchas
- Escondites comunes
- Cómo encontrar chinchas
- Preocupaciones de salud

**Miércoles 14 y 28 de mayo****Fortaleza Mental durante búsqueda de Empleo**

- Conozca el proceso de búsqueda de empleo
- No lo tomes personalmente
- Concéntrese en lo que puede controlar
- Mantente conectado a la positividad
- Cómo perseverar

**Jueves 15 de mayo****Conciencia sobre la prevención de Caídas**

- Definición del peligro de las caídas en el hogar
- Miedo a las caídas
- Factores de riesgo de caídas
- Pasos para reducir el peligro de caídas

**Martes 20 de mayo****Trabajos Certificados: Trabajando hacia el Éxito**

- ¿Qué son las certificaciones de trabajo?
- ¿Por qué obtener un certificado?
- Trabajos de certificado de alto pago
- Campos de carrera en salud
- Otros trabajos de rápido crecimiento y bien pagados

**Jueves 22 de mayo****Abuso de Sustancias y Salud Mental**

- Abuso de sustancias
- Dependencia de sustancias
- Tipos de sustancias
- Cómo la salud mental y las sustancias se afectan mutuamente
- Cómo encontrar ayuda

**Jueves 29 de mayo****Conciencia de Conservación de Energía**

- ¿Por qué debería preocuparse por el uso de energía?
- Mayor uso de energía en el hogar
- Cómo leer las facturas de electricidad o gas natural
- Maneras de ahorrar energía

**Horarios del taller:****10:30-11:30 a.m. (PDT/Arizona),****11:30 a.m.-12:30 p.m. (MDT),****12:30-1:30 p.m. (CDT),****1:30-2:30 p.m. (EDT).****Los talleres son siempre GRATUITOS y online -****REGÍSTRATE HOY**

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**.

MAYO 2025



## MENTES REFLEXIVAS, VIDAS PRÓSPERAS

¿Tiene dificultades para priorizar su bienestar mental? ¡Te tenemos cubierto!

Este mayo, únase a nuestros talleres **GRATUITOS** diseñados para ayudarle a desarrollar resiliencia, manejar el estrés y dar el primer paso hacia una **mente más sana**.



Jueves 1 de mayo y martes 7 de mayo

Manejamiento de Ira



Martes 6 de mayo

Entendiendo la Salud Mental



Miércoles 7 y 21 de mayo

Entendiendo el Trauma de Dinero



Miércoles 14 y 28 de mayo

Fortaleza Mental durante búsqueda de Empleo



Jueves 22 de mayo

Abuso de Sustancias y Salud Mental

(888) 299-8915  
www.rainbowhousing.org



Escaneen para registrarse



# 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

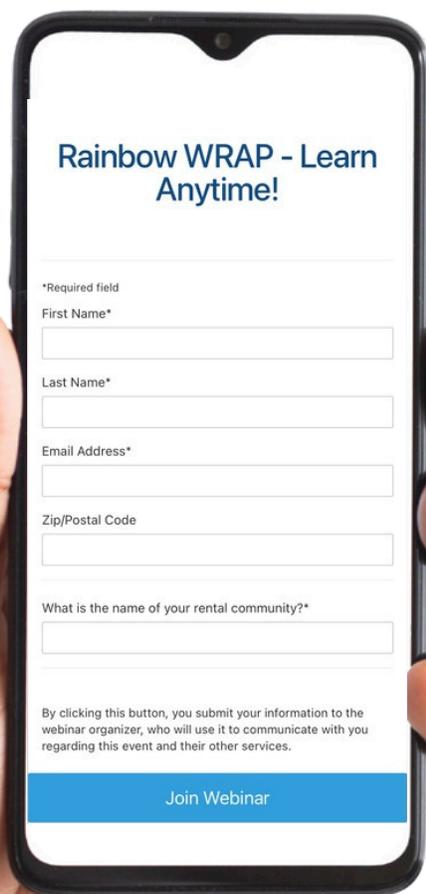


Si no tienen internet o teléfono, pueden contactar la oficina o la coordinadora de servicios para los recursos.

# ¿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](https://www.instagram.com/rainbowhousinglife)

 [@rainbowhousing](https://www.twitter.com/rainbowhousing)



**RAINBOW**



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY