

Mayo 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 hora)
- o Hora Montaña está 1 hora detrás de la hora Central (-1 hora)
- o Hora Pacífico está 2 horas detrás de la hora Central (-2 horas)



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
 Tema de mayo: Mentes reflexivas, vidas prósperas				1 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m.	2	3	
	4	5	6 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	7 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m.	8 Entrenamiento de Computación 12:30 – 1:30 p.m.	9	10
	11	12	13 Mantenimiento del Hogar 12:30 – 1:30 p.m.	14 Preparación para el Empleo 12:30 – 1:30 p.m.	15 Tema para personas mayores 12:30 – 1:30 p.m.	16	17
	18	19	20 Educación Continua 12:30 – 1:30 p.m.	21 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m.	22 Abuso de Sustancias 12:30 – 1:30 p.m.	23	24  EQUAL HOUSING OPPORTUNITY
		26 Rainbow está CERRADO 	27 Desarrollo Personal 12:30 – 1:30 p.m.	28 Preparación para el Empleo 12:30 – 1:30 p.m.	29 LEED 12:30 – 1:30 p.m.	30	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: **Manejo de Ira**
 6th: **Entendiendo la Salud Mental**
 7th: **Entendiendo el Trauma de Dinero**
 8th: **Mejorar Personalmente con el uso de Tecnología**
 13th: **Conciencia y Prevención de Chinches**
 14th: **Fortaleza Mental durante búsqueda de Empleo**
 15th: **Conciencia sobre la Prevención de Caídas**

20th: **Trabajos Certificados: Trabajando hacia el Éxito**
 21st: **Entendiendo el Trauma de Dinero**
 22nd: **Abuso de Sustancias y Salud Mental**
 27th: **Manejo de Ira**
 28th: **Fortaleza Mental durante búsqueda de Empleo**
 29th: **Conciencia de Conservación de Energía**

¡Escanee para registrarse!

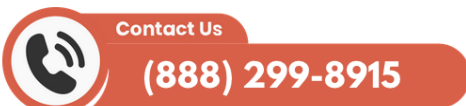


Recordatorios:

-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



MAYO 2025

Calientes

TALLERES
DESTACADOS

DE ESTE MES

Jueves 1 de mayo y
martes 27 de mayo

Manejamiento 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

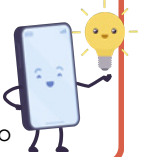
- Comprensión de trauma
- Cómo el trauma afecta nuestras vidas
- Dinero y trauma
- Cómo administrar su dinero



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
- Concéntrate en lo que puede controlar
- Mantente conectado a la positividad
- Cómo perseverar



Jueves 15 de mayo

Conciencia sobre la revención 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

Manejo de Ira



Martes 6 de mayo

Entendiendo la Salud Mental



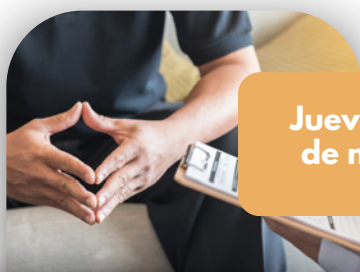
Miércoles 7 y 21 de mayo

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

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

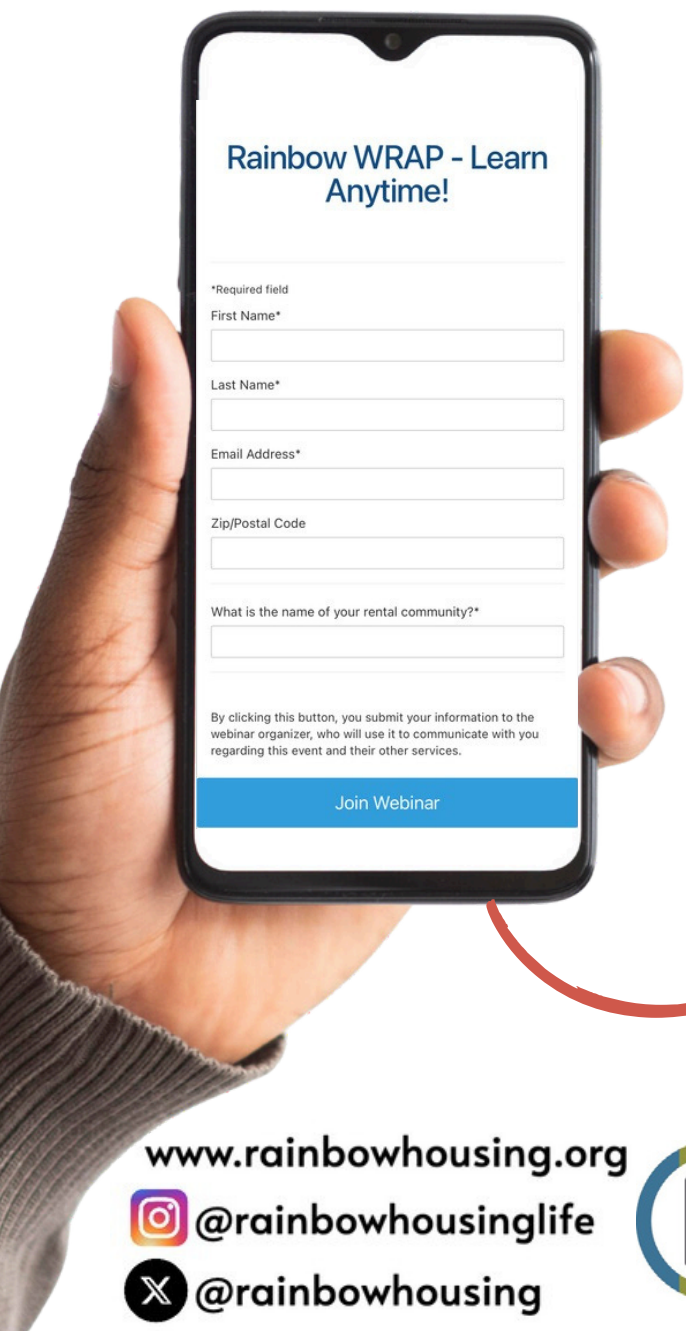


Si no tienen internet o teléfono,
pueden contactar la oficina o la
coordinadora de servicios para los
recursos.

¿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