

Junio 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
1	2	3 Salud y Nutrición 12:30 – 1:30 p.m.	4 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m.	5 Entrenamiento de Computación 12:30 – 1:30 p.m.	6	7
8	9	10 Violencia Domestica 12:30 – 1:30 p.m.	11 Preparación de Empleo 12:30 – 1:30 p.m.	12 Tema para Personas Mayor 12:30 – 1:30 p.m.	13	14
15	16	17 Educación Continua 12:30 – 1:30 p.m.	18 Literación Financiera 12:30 – 1:30 p.m.	19 Rainbow is CLOSED 	20	21
22	23	24 Conciencia de Chinchas 12:30 – 1:30 p.m.	25 Preparación de Empleo 12:30 – 1:30 p.m.	26 Crianza de los Niños 12:30 – 1:30 p.m.	27	28 
29	30					

Tema de junio: Unidos somos más fuertes

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: 62025**

Talleres en Línea de Rainbow

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

3rd: **Aprendizaje Socioemocional**

4th: **¿Por qué Tener Seguro de Inquilinos?**

5th: **10 Maneras de ser Experto en Tecnología**

10th: **Cómo Dejar relaciones Tóxicas**

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

12th: **Apoyo para la Memoria**

17th: **Cómo Convertirse en Maestro**

18th: **¿Por qué Tener Seguro de Inquilinos?**

24th: **Conciencia y Prevención de Chinchas**

25th: **5 Consejos para Cambiar su Trabajo**

26th: **Obtener Ayuda: Recursos de Apoyo**

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.



Contact Us

(888) 299-8915

¡Escanee para registrarse!



Temas



JUNIO 2025

Calientes

TALLERES
DESTACADOS

DE ESTE MES

Martes 3 de junio

Aprendizaje Socioemocional

- ¿Qué es SEL?
- Autorregulación
- Conciencia social
- Habilidades de relaciones
- Tomar decisiones responsables



Miércoles 4 y 18 de junio

¿Por qué Tener Seguro de Inquilinos?

- Costo del seguro del inquilinos
- ¿Qué es el seguro y el riesgo?
- Introducción al seguro de inquilinos
- Opciones para pagos
- Tipos de coberturas
- ¿Qué está cubierto?
- ¿Qué no está cubierto?
- El proceso de registro



Jueves 5 de junio

10 maneras de ser Experto en Tecnología

- Conceptos básicos del navegador
- Los motores de búsqueda
- Procesando palabras
- Hojas de cálculo
- Escaneo de virus/malware
- Comandos del teclado
- Términos básicos de hardware
- Simple diagnósticos de redes
- Conexión de hardware
- Seguridad 101



Martes 10 de junio

Cómo Dejar relaciones Tóxicas

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



Miércoles 11 y 25 de junio

5 consejos para Cambiar su Trabajo

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



Jueves 12 de junio

Apoyo para la Memoria

- Definición de Alzheimer's
- 10 signos y síntomas tempranos de Alzheimer's
- 10 señales de advertencia de Alzheimer's
- 6 cosas para prevenir la pérdida de memoria



Martes 17 de junio

Cómo Convertirse en Maestro

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



Martes 24 de junio

Conciencia y Prevención de Chinchas

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



Jueves 26 de junio

Obtener Ayuda: Recursos de Apoyo

- Recursos y beneficios nacionales
- Cómo encontrar recursos estatales y locales
- Cómo utilizar Internet para encontrar lo que necesitas
- Cómo sobrevivir mentalmente a la crianza de los hijos
- Recursos de apoyo



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**.

JUNIO 2025



Unidos somos más fuertes

*Construyendo puentes
en nuestra comunidad*

**¡Este junio, en Rainbow
nos centraremos en la
diversidad y la inclusión!**

*¡Esté atento a recursos y
talleres **GRATUITOS** que lo
ayudarán a comenzar su
camino hacia el éxito!*

 (888) 299-8915

www.rainbowhousing.org

 @rainbowhousinglife

 @rainbowhousing



EQUAL HOUSING
OPPORTUNITY



Rainbow Fitness

Clases de ejercicio gratuitas y transmitidas en vivo

¡Nuevos estilos de clases cada mes!

JUNIO 2025

PILATES

¡Esculpe, tonifica y renueva su cuerpo!

con Su Talla Ideal



Todos los viernes
de junio

12:30–1:15 p.m. CST

10:30 – 11:15 a.m. PST

11:30 a.m. – 12:15 p.m. MST

1:30–2:15 p.m. EST

Todas las clases son para principiantes. ¡No se requiere equipo!



Cómo funciona:

- 1 Escanee el código QR
- 2 Completa todos los campos para registrarse
- 3 Acceso desde cualquier dispositivo conectado a Internet



(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

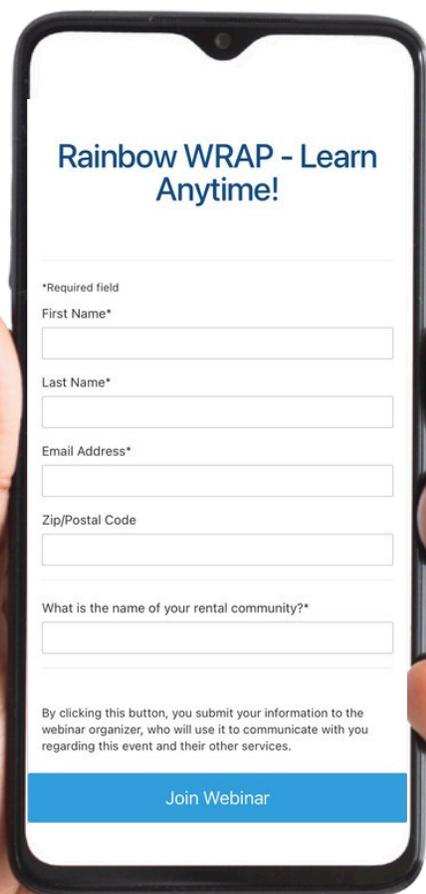


Si no tienen internet o teléfono, pueden contactar la oficina o la coordinadora de servicios para los recursos.

¿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