



Las clases cuentan con servicios de traducción disponibles.

Clases de Bienestar: enero, febrero, marzo

Medicaid:
Bienestar gratuito.

Otros seguros:
Envía un correo a wellnessnow@jcmh.org
para conocer los costos.

Estamos aquí para
tu bienestar.

¿Alguna vez te has preguntado: Qué es el bienestar? El bienestar puede significar algo diferente para todos, pero en general es cuidar de uno mismo. Si estás listo para aprender más sobre cómo el bienestar encaja en todas las áreas de la vida, inscríbete hoy mismo para una de las clases de bienestar de Jefferson Center.

¿Horario ocupado? ¡No te preocupes! Hay opciones para las clases entre presencial y virtual para los clientes de Jefferson Center y los miembros de la comunidad. No es necesario registrarse, pero si te interesa acompañarnos a través de Zoom, envía un correo electrónico a wellnessnow-jcmh.org con la clase (es) de interés para recibir el enlace Zoom del instructor.

Fomentando la Resiliencia Emocional

La definición básica de resiliencia emocional es la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles manteniendo el bienestar emocional. En lugar de evitar o suprimir emociones, la resiliencia emocional es la habilidad de aceptar y procesar estas emociones de manera saludable y constructiva. Únete a esta clase de 6 semanas para aprender a construir tu propia resiliencia emocional y adquirir habilidades para navegar las altas y bajas de la vida.

Lunes, 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Ubicación: Union Square y Zoom
8, 22 y 29 de enero; 5, 12 y 19 de febrero
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Cuidado Personal Básico a lo Largo del Círculo del Bienestar

El Círculo del Bienestar es un modelo con 8 dimensiones diferentes. Cada dimensión está interconectada y cada una es importante para un estilo de vida equilibrado y completo. Únete a esta clase de 5 semanas para aprender cómo mejorar tu autocuidado en cada una de estas dimensiones y así mejorar tu bienestar físico, emocional y mental.

Lunes, 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Ubicación: Union Square y Zoom
26 de febrero; 4, 11, 18, 25 de marzo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Aliviadores de Estrés para Niños y Adolescentes: Mejorando el Sueño

Esta serie de clases es de 3 semanas y está diseñada para ayudar a niños y adolescentes (de 10 a 17 años) a mejorar tu higiene del sueño, lo que ayudará a gestionar el estrés general. Dormir bien es crucial para el funcionamiento diario, especialmente en niños y adolescentes.

Lunes, 4:30 – 5:30 p.m.
Ubicación: Union Square y Zoom
8, 22 y 29 de enero
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Aliviadores de Estrés para Niños y Adolescentes: Mindfulness 101

Se ha demostrado repetidamente lo beneficioso y curativo que puede ser practicar atención plena o mindfulness, especialmente para gestionar el estrés. Esta serie de clases de 4 semanas está diseñada para enseñar consejos y técnicas de mindfulness específicamente dirigidos a niños y adolescentes (de 10 a 17 años).

Lunes, 4:30 – 5:30 p.m.
Ubicación: Union Square y Zoom
5, 12, 19, 26 de febrero
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Aliviadores de Estrés para Niños y Adolescentes: Journaling para el Estrés

Se ha demostrado que llevar un diario es una excelente estrategia para gestionar el estrés en nuestra vida cotidiana. Esta serie de clases de 4 semanas ayuda a niños y adolescentes (de 10 a 17 años) aprender a utilizar esta habilidad no solo para combatir el estrés, sino también para aumentar la autoestima, mejorar el estado de ánimo y procesar emociones.

Lunes, 4:30 – 5:30 p.m.
Ubicación: Union Square y Zoom
4, 11, 18, 25 de marzo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Estiramiento y Movilidad

Dado que el bienestar físico afecta el bienestar mental, es importante programar tiempo en nuestra semana para participar en movimiento intencional. Dentro de este movimiento, una estrategia útil es enfocarse en la fuerza y la movilidad, ya que estas ayudan a que nuestros cuerpos se muevan de manera más eficiente y efectiva a medida que envejecemos. Únete a esta clase de 7 semanas que se centrará en movimientos y estiramientos básicos que ayudarán a fortalecer las articulaciones, mejorar la flexibilidad y aumentar el bienestar mental, sin necesidad de equipo.

Miércoles, 9:00 – 10:00 A.M.
Lugar: Union Square y Zoom
3, 10, 17, 24, 31 de enero; 7 de febrero de 14
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Escribir para el Bienestar

El proceso de escritura ha sido reconocido por sus beneficios para la salud mental y emocional; es una maravillosa manera de auto-reflexionar y sentirse más conectado contigo mismo y con los demás. Esta clase de 6 semanas te permite explorar y expresar tus pensamientos y sentimientos mediante la escritura libre y la reflexión a través de consignas. Cada semana se centrará en un nuevo tema para expresar tus pensamientos y tener tiempo para compartir tu escritura y escuchar a los demás de una manera solidaria.

Miércoles, 9:00 – 10:00 A.M.
Lugar: Union Square y Zoom
21 y 28 de febrero; 6, 13, 20 y 27 de mar
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Comer con Conciencia y la Imagen Corporal

Acompáñanos a aprender cómo cada cuerpo es diferente y cómo tener una mentalidad positiva acerca de ti mismo. Comer con conciencia e intuición nos ayuda a reconstruir nuestra relación con nuestros cuerpos y a empezar a confiar en ellos nuevamente. Esta clase te enseñará cómo ser más consciente con tu comida y crear un tú más seguro.

Miércoles, 10:00 – 11:00 A.M.
Lugar: Independencia y Zoom
3, 10, 17, 24, 31 de enero; 7 de febrero
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora de Nutrición Certificada

Reglas Alimenticias

Esta clase de 6 semanas estará basada en el libro “Food Rules” de Michael Pollan. Michael Pollan nos recuerda que comer bien no necesita ser complicado. Aprenderemos y discutiremos consejos simples como: “evitar alimentos con ingredientes que un estudiante de tercer grado no pueda pronunciar”, “comer principalmente plantas, especialmente hojas” y “dejar de comer antes de sentirte lleno/a”. Este libro es un recordatorio divertido de que una relación saludable con la comida se reduce a tomar decisiones simples.

Miércoles, 10:00 – 11:00 AM
Lugar: Independencia y Zoom
14, 21 y 28 de febrero; 6, 13 y 20 de marzo
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora de Nutrición Certificada

Encontrando la Libertad Personal

Don Miguel Ruiz es un autor muy reconocido que ha escrito varios libros sobre temas relacionados con el sufrimiento humano. Su bestseller es internacional, “Los 4 Acuerdos”, ha sido traducido a 52 idiomas diferentes y ha ayudado a miles a revelar creencias limitantes que nos roban la alegría y crean sufrimiento innecesario. Únete a nosotros en esta clase de 6 semanas donde exploraremos algunos de los libros más vendidos de Ruiz que abrirán nuestros ojos y mentes a más libertad, felicidad, y amor.

Miércoles, 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Lugar: Evergreen y Zoom
3, 10, 17, 24, 31 de enero; 7 de febrero
Amy Longe, BS, Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Artes Expresivas

¿Cuál es tu relación con tu creatividad? ¿Es algo que sientes distante de tu vida? ¿O algo que priorizas? Sea cual sea tu sentir, la creatividad es algo vivo dentro de todos nosotros, esperando ser expresado. Esta clase de 6 semanas de artes expresivas será una maravillosa manera de priorizar y explorar la creatividad mientras experimentamos con diferentes formas de expresión. Los temas incluirán arte, escritura, collage fotográfico, visionado de metas, música, diario artístico, etc. ¡Vamos a poner esas ideas creativas en marcha!

Miércoles, 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Lugar: Evergreen y Zoom
14, 21 y 28 de febrero; Mar 6, 13, 20, 27
Amy Longe, BS, Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Sanación Somática

¿Has experimentado trauma en algún momento de tu vida? ¿Sientes que has sido “diferente” desde entonces? El trauma es una experiencia profundamente disruptiva para la mente y el cuerpo que puede afectar cada área de tu vida. La curación somática, incluye la curación de la mente y el cuerpo, la cual puede ayudar a regularte y regular tu sistema nervioso. Muchos de nosotros vivimos en un estado de estrés después de un trauma ya que el cuerpo no se siente seguro. Aprender habilidades somáticas para regular tu sistema nervioso puede ser muy efectivo en tu viaje de curación. Únete a nosotros mientras aprendemos y practicamos diversas técnicas somáticas para empoderarte en tu vida.

Jueves, 12:00 – 1:00 p.m.
Lugar: Union Square y Zoom
4, 11, 18, 25 de enero; 1, 8, 15, 22 y 29 de febrero; 7, 14, 21, 28 de marzo
Amy Longe, BS, Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHT

¡Establecimiento de Metas y Auto-Coaching!

Motívate para lograr tus metas! Comprender tus valores, barreras, y éxitos pasados es clave para establecer metas realistas y alcanzables. Esta clase te ayudará a establecer metas específicas, aprender lo que realmente te motiva, y ayudarte a realizar cambios saludables en tu estilo de vida para mejorar tu bienestar.

Viernes, 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Lugar: Zoom Only
5, 12, 19, 26 de enero; 2 y 9 de febrero
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora de Nutrición Certificada

Atrayendo lo que Deseas

En esta clase de 6 semanas, ¡aprenderemos sobre la Ley de la Atracción y sus implicaciones en nuestras vidas! Discutiremos cómo nuestros pensamientos y comportamientos ayudan a crear nuestra realidad.

Viernes, 11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Lugar: Zoom Only
16 y 23 de febrero; 1, 8, 15, 22 de marzo
Brooke Battaglin, BS, Entrenadora de Nutrición Certificada

