

Julio, Agosto, Septiembre Clases de Bienestar

¿Alguna vez te has preguntado: ¿qué es el bienestar? El bienestar puede significar algo diferente para cada persona, pero es cuidar de ti en todos los aspectos. Si estás listo para aprender cómo el bienestar puede integrarse en cada área de tu vida, inscríbete hoy en una de las Clases de Bienestar de Jefferson Center. Estas clases están abiertas para clientes de 14 años en adelante.

¿Tienes una agenda ocupada? ¡No te preocupes! Hay opciones tanto en persona como virtuales disponibles para los clientes y miembros de la comunidad de Jefferson Center. No es necesario registrarse, pero si planeas unirse por Zoom, envía un correo a wellnessnow@jcmh.org con las clases que te interesen para recibir el enlace de Zoom del instructor.

Si hablas un idioma distinto al inglés, ofrecemos servicios gratuitos de asistencia lingüística en tu idioma de preferencia. Por favor, envíanos un correo a wellnessnow@jcmh.org al menos con 48 horas de anticipación.

Caminando Hacia una Vida sin Tabaco

¿Estás listo para comenzar tu viaje de dejar el tabaco? ¿O simplemente aprender cómo disminuir tu consumo de tabaco? Independientemente de tu nivel de preparación, únete a esta clase de 6 semanas para aprender información, habilidades y estrategias que se pueden usar para construir un estilo de vida saludable y detener el consumo de tabaco. Basado en DIMENSIONES: Programa libre de tabaco, descubre y aprende intervenciones basadas en la evidencia para ayudarte a alcanzar tu meta libre de tabaco.

Yoga para el Movimiento y el Cuidado Personal

La práctica física del yoga ha sido científicamente probada para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio; reducir el dolor y el estrés; y promover una sensación de calma y paz tanto en el cuerpo como en la mente. Tu poder radica en la conexión de la respiración con el movimiento, creando un espacio seguro para explorar las sensaciones y emociones que surgen naturalmente. Muchas personas reportan sentir menos ansiedad y mayor paz mental. Ven a experimentarlo por ti mismo y descubre lo que es posible.

Cuidado Personal a Través de 12 Áreas de tu Vida

Cuidarte es esencial para tu salud mental, física y emocional. Muchas veces estás acostumbrado(a) a poner a los demás primero, pero la verdad es que no se puede dar lo mejor de uno mismo si uno está vacío. Cuando te cuidas, puedes estar mejor para las personas y responsabilidades en tu vida. Esta clase explora 12 áreas importantes que afectan tu bienestar general. El cuidado personal no solo se trata de comer bien o hacer ejercicio—también incluye cómo manejas el estrés, cómo te conectas con otras personas, cómo descansas, y más. Te vamos a invitar a reflexionar sobre cada área y a explorar pequeñas formas significativas de hacer cambios positivos en tu vida, viendo todo de una manera más completa.

La Autocompasión: Ser Amable Contigo Mismo

La compasión significa ofrecer comprensión y amabilidad a otras personas cuando están pasando por un momento difícil o cometen errores, en vez de juzgarlos. La autocompasión es hacer lo mismo contigo—tratarte con cuidado cuando estás pasando por algo duro, sientes que fallaste, o notas cosas que no te gustan de ti. En esta clase de 8 semanas, vas a aprender cómo dirigir esa compasión hacia ti mismo. Con prácticas sencillas y ejercicios guiados, vas a explorar cómo ser más amable contigo mismo y cómo construir una voz interior que te apoye.

Pilares de la Medicina en Estilo de Vida

La medicina en Estilo de Vida se trata de usar hábitos cotidianos para sentirse mejor, prevenir enfermedades y mejorar tu bienestar general. Se centra en cosas como la forma en que comes, te mueves, duermes, manejas el estrés y te conectas con los demás. En esta clase de 5 semanas, explorarás cambios simples y saludables que puedes hacer en tu vida diaria. Vas a establecer metas personales y aprender a cuidar tu cuerpo y mente de una forma realista y compasiva contigo mismo.

Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y Configuración de Objetivos

DBT es un tratamiento terapéutico utilizado para ayudar a regular las emociones y mejorar las relaciones. Únete a esta clase de 7 semanas para escuchar los conceptos básicos sobre DBT; una combinación de aprender y explorar las habilidades dentro de DBT, y establecer y revisar metas personales en relación con estas habilidades clave. Por favor, ten en cuenta: Esta es una clase psicoeducativa en oposición a un grupo de proceso típico.

Gratis para aquellos con Medicaid. Para aquellos con otros seguros, envía un correo electrónico a wellnessnow@jcmh.org

¡Estamos aquí para tu viaje de bienestar!

Lunes, 11:00 AM - 12:00 PM

Ubicación: N Wads y Zoom
Sesión 1: 7, 14, 21, 28 de julio; 4 y 11 de agosto
Sesión 2: 18 y 25 de agosto; 8, 15, 22, 29 de septiembre
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Lunes, 12:00 PM - 1:00 PM

Ubicación: Union Square y Zoom
7, 14, 21 y 28 de julio; 4, 11, 18 y 25 de agosto; 8, 15, 22, 29 de septiembre (no hay clase el 1 de septiembre)
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Lunes, 3:30 PM - 4:30 PM

Ubicación: Solid Ground (7272 W 14th Ave, Lakewood, CO 80214) y Zoom
11, 18, 25 de agosto; 8, 15, 22, 29 de septiembre (no hay clase el 1 de septiembre)
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Martes, 10:00 AM - 11:00 AM

Ubicación: Independence y Zoom
Fechas: 1, 8, 15, 22, 29 de julio; 5, 12, 19 de agosto
Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición Certificada

Martes, 10:00 AM - 11:00 AM

Ubicación: Solid Ground (7272 W 14th Ave, Lakewood, CO 80214) y Zoom
Fechas: 2, 9, 16, 23, 30 de septiembre
Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición Certificada

Martes, 1:00 PM - 2:00 PM

Ubicación: Zoom
1, 8, 15, 22, 29 de julio; 5 y 12 de agosto
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Organización para el Bienestar Físico y Emocional

¡Ordenar y organizar tu espacio puede mejorar tu salud más de lo que piensas! Estar organizado ayuda a reducir el estrés, aumentar la productividad e incluso apoya mejores hábitos alimenticios y de sueño. ¡Únete a esta serie de clases para aprender consejos fáciles y formas prácticas de organizar tu hogar, tu espacio y tu vida!

Martes, 1:00 PM - 2:00 PM

Ubicación: Zoom solo
19 y 26 de agosto;
2, 9, 16, 23, 30 de septiembre
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Caminando por el Bienestar

¡Acompáñanos cada semana para dar un paseo relajante por el parque Union Square!

Es una buena forma de mantenerte activo, disfrutar del aire libre y conocer nuevas personas. Nos vamos a reunir en el vestíbulo de Union Square (12055 W 2nd Place, Lakewood, CO 80401) y luego vamos a cruzar la calle juntos para empezar el recorrido. ¡Ven a disfrutar del movimiento, el aire fresco y la buena compañía!

Lunes, 3:30 PM - 4:30 PM

Ubicación: Union Square
Fechas: 7, 14, 21, 28 de julio; 4 de agosto
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Miércoles, 10:00 AM - 11:00 AM

Ubicación: Union Square
Fechas: 2, 9, 16, 23, 30 de julio;
6, 13, 20, 27 de agosto;
3, 10, 17, 24 de septiembre
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

¡Tienes dos opciones para unirte! ¡Puedes venir a las dos si quieres!

Transforma tu Salud con Coaching Grupal

¡Acompáñanos en un viaje de 6 semanas para mejorar tu bienestar en un grupo que te apoya! Cada persona elegirá una meta personal de salud o bienestar, y juntos vamos a dar pasos pequeños pero importantes para lograrla.

Durante el programa, aprenderás estrategias para mejorar tu mentalidad, mantenerte enfocado y hacer cambios que duren. Es un espacio seguro, con apoyo, donde puedes crecer, aprender y sentirte acompañado.

Miércoles, 11:00 AM - 12:00 PM

Ubicación: Independence y Zoom
Fechas: Sesión 1 - Julio 9, 16, 23, 30;
6 de Agosto, 2017. 13
Sesión 2 - 20, 27 de agosto;
3, 10, 17 de septiembre, 24
Brooke Battaglin, BS,
Entrenador Certificado de Nutrición

Estiramiento Profundo y Respiración

Esta es una clase de yoga lenta y calmada que se enfoca en mantener las posturas por más tiempo para ayudarte a relajar los músculos y soltar la tensión. Es ideal si te cuesta bajar el ritmo y buscas una experiencia más restaurativa.

Usaremos apoyos en la mayoría de las clases para ayudarte a lograr estiramientos más profundos, junto con técnicas de respiración que ayudan a tu cuerpo a suavizarse y soltar.

Piensa en esta clase como una meditación en movimiento, con estiramientos tranquilos y conscientes.

Miércoles, 12:00 PM - 1:00 PM

Ubicación: Union Square y Zoom
2, 9, 16, 23, 30 de julio;
6, 13, 20, 27 de agosto,
3, 10, 17, 24 de septiembre
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Bienvenida a la Gratitud en tu Vida

Los estudios revelan que practicar la gratitud regularmente beneficia la salud mental de muchas maneras poderosas. Esta clase de 5 semanas ofrece orientación práctica y técnicas para ayudarte a desarrollar un hábito de gratitud constante. Ya sea que estés empezando algo nuevo o buscando fortalecer tu rutina, aprenderás cómo tejer la gratitud de forma natural en tu vida diaria para obtener efectos positivos duraderos.

Miércoles, 3:00 PM - 4:00 PM

Ubicación: Union Square y Zoom
27 de agosto; 3, 10, 17, 24 de
septiembre
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Escribir para el Bienestar

La escritura es una manera significativa de cuidarse a sí mismo, ayudándote a sanar, encontrar libertad emocional y conectarte más profundamente con tus pensamientos y sentimientos internos. Esta clase de 8 semanas ofrece un espacio seguro para explorar y expresarte a través de la escritura libre, la reflexión, ejercicios creativos e indicaciones. Cada semana, exploraremos nuevos temas para inspirar tu escritura, y tendrás la oportunidad de compartir tu trabajo y escuchar a los demás en un grupo solidario.

Miércoles, 3:00 PM - 4:00 PM

Ubicación: Solid Ground (7272 W 14th Ave, Lakewood, CO 80214) y Zoom
2, 9, 16, 23, 30 de julio; 6, 13 y 20 de agosto
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Escritura de Gratitud

Únete a esta clase de 7 semanas dedicada enteramente a la práctica de la escritura de gratitud. Aprenderás cómo expresar gratitud puede reducir el estrés, aumentar la positividad y reconectar tu cerebro a la felicidad. A través de ejercicios de escritura guiados, te concentrarás en apreciar las personas, los momentos y las cualidades que aportan sentido a tu vida. También celebrarás tus propios logros y crecimiento. ¡Prepárate para explorar la gratitud como una herramienta poderosa para aumentar tu bienestar e invitar a más alegría a tu vida diaria!

Jueves, 11:00 AM - 12:00 PM

Ubicación: Solo Zoom
Fechas: 3, 10, 17, 24, 31 de julio;
7 y 14 de agosto
Brooke Battaglin, BS,
Entrenador Certificado de Nutrición

Expresión Creativa

La creatividad vive dentro de cada uno de nosotros, lista para ser expresada de muchas formas. Lo que sea que sientas, esta clase de artes expresivas de 6 semanas es una oportunidad para hacer de la creatividad una prioridad y explorarla a través de una variedad de medios. Nos sumergiremos en el arte, la escritura, los tableros de fotos, los tableros de visión, la música, diario de arte, y más. ¡Únete a nosotros para desbloquear tu energía creativa y divertirte dando vida a tus ideas!

Jueves, 11:00 AM - 12:00 PM

Ubicación: Solo Zoom
Fechas: 21 y 28 de agosto;
4, 11, 18, 25 de septiembre
Brooke Battaglin, BS,
Entrenador Certificado de Nutrición

Elimina las Reglas: Pautas de Alimentos Fáciles

Con tantos consejos contradictorios sobre los alimentos, las dietas y lo que es verdaderamente saludable, puede ser difícil saber en qué confiar o cómo comer con confianza. Esta clase está inspirada en el libro Food Rules: An Eater's Manual de Michael Pollan, que ofrece pautas simples y prácticas para comer bien. Exploraremos las reglas alimenticias fáciles de seguir de Pollan, extraídas de la sabiduría de diferentes culturas y tradiciones. Prepárate para desafiar viejos mitos y empoderarte con ideas frescas y directas para comer mejor.

Jueves, 2:00 PM-3:00 PM

Ubicación: Zoom
3, 10, 17, 24, 31 de julio;
7, 14 de agosto
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Comida y Estado de Ánimo: La Conexión Innegable

El vínculo entre lo que comemos y nuestro bienestar mental y emocional se hace cada día más claro. ¿Sabías que el 95% de la serotonina, el neurotransmisor que influye en el estado de ánimo, el apetito, la digestión y el sueño, se produce en el intestino? Únete a nosotros para explorar cómo la calidad y el tipo de alimentos que consumes pueden afectar tu salud mental. Aprenderás cambios simples y prácticos para apoyar tu bienestar físico, mental y emocional a través de la nutrición.

Jueves, 2:00 PM - 3:00 PM

Ubicación: Solo Zoom
21, 28 de agosto;
4, 11, 18, 25 de septiembre
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Verano, Diversión y Bienestar

El verano está aquí, ¡es hora de disfrutar del sol y aumentar tu bienestar! En esta clase de 8 semanas, compartiremos consejos y trucos para ayudarte a aumentar tu movimiento, saborear productos frescos y saludables, y conectarte con la naturaleza. La vida tiene que ver con el equilibrio, y exploraremos las ocho dimensiones del bienestar para apoyarlo durante la temporada de verano. ¡Únete a nosotros para sentirte energizado, nutrido y conectado durante todo el verano!

Viernes, 11:00 AM – 12:00 PM

Ubicación: Zoom
11, 18, 25 de julio;
1, 8, 15, 22, 29 de agosto
Brooke Battaglin, BS,
Entrenador Certificado de Nutrición

Escritura Consciente: Explorando tu Mundo Interior por Medio de la Escritura

La escritura puede ser una manera calmante de traer conciencia y paz a tu mente. Esta clase de 4 semanas se centra en usar la escritura como una práctica de atención plena para ayudarte a explorar suavemente tus pensamientos y emociones. A través de la escritura guiada libre, indicaciones reflexivas y ejercicios creativos, aprenderás a reducir la velocidad y conectarte con tu experiencia actual. Cada sesión ofrece tiempo para reflexionar tranquilamente sobre tu escritura, con la opción de compartir en un ambiente relajado y de apoyo. Esta clase está diseñada para ayudarte a cultivar la calma y la claridad a través de la expresión consciente.

Viernes, 11:00 AM – 12:00 PM

Ubicación: Zoom
Fechas: 5, 12, 19, 26 de septiembre
Brooke Battaglin, BS,
Entrenador Certificado de Nutrición