



WELLNESS SERVICES



Clases de Bienestar de Enero, Febrero y Marzo

¿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 del 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 preferido. Por favor, envía un correo a wellnessnow@jcmh.org al menos 48 horas antes de tu clase para coordinar la interpretación.

Gratitud Acogedora en el Nuevo Año

Las investigaciones han demostrado que practicar la gratitud regularmente beneficia nuestra salud mental de muchas maneras. Únete a esta clase de cuatro semanas y descubre consejos y técnicas para incorporar un hábito consistente de gratitud en tu rutina diaria.

Mejorar tu Sueño

El sueño es una parte vital para mantener la salud y el bienestar. Permite que tu cuerpo y mente se recarguen, ayudándote a despertar renovado y alerta. En el ajetreado y estresante mundo de hoy, lograr una noche de sueño reparador puede ser todo un desafío. ¡Únete a esta clase para aprender consejos y técnicas que te ayudarán a mejorar tu sueño y fortalecer tu bienestar general!

Yoga para el Movimiento y el Autocuidado

El yoga ha demostrado ser efectivo para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, además de reducir el dolor, el estrés y la ansiedad. Ayuda a generar una sensación de calma y paz tanto en el cuerpo como en la mente. Al conectar la respiración con el movimiento, el yoga te permite explorar tus emociones y sensaciones en un espacio seguro. Muchas personas descubren que el yoga les aporta más paz mental y reduce la ansiedad. ¡Ven a probarlo y descubre por ti mismo los beneficios que el yoga puede ofrecerte!

Establecimiento de Objetivos y Autocoaching

¡Motívate para alcanzar tus metas! Comprender tus valores, superar barreras y reconocer tus logros pasados es clave para establecer objetivos realistas y alcanzables. Únete a esta clase de seis semanas donde aprenderás a: definir metas específicas y significativas, descubrir lo que realmente te motiva, implementar cambios saludables en tu estilo de vida. Todo con el propósito de mejorar tu bienestar y alcanzar el éxito personal. ¡Es hora de priorizarte!

Autogestión y Vivir con Dolor Crónico

El dolor crónico puede impedir que estés completamente presente en tu vida, haciendo que tareas simples se vuelvan abrumadoras y frustrantes. Si vives con dolor crónico, ¡no estás solo! Únete a esta clase para aprender consejos prácticos y estrategias efectivas que te ayudarán a manejar tu dolor y mejorar tu calidad de vida.

Los Hábitos Saludables

¿Tus propósitos de Año Nuevo siguen firmes, o te has encontrado un poco fuera de camino? Si no estás donde te gustaría estar, ¡no te preocupes, no estás solo! Únete a esta clase de seis semanas, donde exploraremos cómo abrazar el cambio y reducir el estrés que puede venir con él. Cada sesión ofrecerá consejos prácticos, estrategias útiles y tiempo para la reflexión personal. Estas herramientas te ayudarán a hacer pequeños cambios duraderos que impactarán positivamente tu vida.

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: North Wadsworth y Zoom

6, 13 y 27 de enero; 3 de febrero

Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Lunes, 11:00 AM-12:00 PM

Ubicación: North Wadsworth y Zoom

10, 17 y 24 de febrero;

3, 10, 17, 24, 31 de marzo

Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Lunes 12:00 PM-1:00 PM

Ubicación: Union Square and Zoom

6, 13 y 27 de enero; 3, 10 de febrero, 17, 24; 3, 10, 17 de marzo 24, 31 (Sin clase 20 de enero)

Amy Longe, BS, Entrenadora Certificada de Salud de Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Martes, 1:00 PM-2:00 PM

Ubicación: Zoom solo

7, 14, 21, 28 de enero; 4 y 11 de febrero

Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Martes, 1:00 PM-2:00 PM

Ubicación: Zoom solo

18 y 25 de febrero; 4, 11, 18, 25 de febrero

Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Miércoles, 10:00 AM – 11:00 AM

Lugar: Independence y Zoom

Fechas: 8, 15, 22, 29 de enero; 5 y 12 de febrero

Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición Certificada

Autocuidado y Bienestar Emocional

El autocuidado es fundamental para tu bienestar mental, físico y emocional. Aunque a menudo nos enseñan a cuidar de los demás, es difícil apoyar a otros si no nos estamos cuidando primero a nosotros mismos. Si no te enseñaron a priorizarte o creciste creyendo que dedicarte tiempo a ti mismo es egoísta, ¡esta clase es para ti! Descubre técnicas de autocuidado emocional que fortalecen el amor propio y mejoran tu perspectiva de la vida.

Alimentación Intuitiva e Imagen Corporal

Únete a nosotros para explorar cómo cada cuerpo es único y aprender a cultivar una mentalidad positiva hacia el tuyo. Aunque no elegimos nuestros cuerpos, podemos elegir aceptarlos y relacionarnos con ellos con amor. La alimentación consciente e intuitiva ayuda a reconstruir nuestra relación con nuestros cuerpos y restaurar la confianza en ellos. Nuestros cuerpos llevan sabiduría, y se trata de aprender a escuchar y entender cómo se comunican con nosotros. Esta clase te guiará a ser más consciente con la comida y te ayudará a ver tu cuerpo en una nueva luz amorosa, fomentando una versión más segura de ti mismo.

Estiramiento Tranquilo de la Silla

El estiramiento es esencial para mantener los músculos flexibles y saludables, ayudando a mantener la movilidad articular, especialmente a medida que envejecemos. También promueve el enfoque mental y proporciona una oportunidad para cultivar emociones tranquilas y positivas. Esta clase de 12 semanas es un gran programa para principiantes para construir una base para la flexibilidad y la movilidad. Únete a nosotros para aprender y practicar estiramientos simples, todo desde la comodidad de una silla.

Equilibra tus Centros de Energía

Únete a nosotros para una clase psicoeducativa de seis semanas sobre el sistema de energía Chakra. Aprenderás acerca de los 7 centros de energía, sus funciones y propósitos, cómo se manifiestan en tu vida, signos de bloqueos y maneras de traer equilibrio a través de actividades rituales, afirmaciones y alimentos. Enfatizaremos cómo nuestros pensamientos, creencias y emociones influyen en si nuestros centros de energía están abiertos o bloqueados, y cómo la autoconciencia es clave para hacer cambios duraderos desde adentro.

Desarrollar los Músculos de la Atención Plena

Mindfulness es la práctica de estar plenamente presente y consciente, arraigada en antiguas tradiciones para promover la paz mental y reducir la carga mental. En el mundo acelerado de hoy, esto puede ser un desafío debido a nuestra constante "mente de mono", pero es absolutamente alcanzable. Aprender mindfulness es como construir un nuevo músculo mental; está ahí, pero necesitas fortalecerlo. Al igual que el ejercicio físico fortalece tu cuerpo, practicar la atención plena fortalece tu mente. Únete a nosotros para hacer crecer tus músculos mentales y aprender técnicas diarias para lidiar mejor con lo que sea que te depare la vida.

Escribir para el Bienestar

Escribir es una forma poderosa de atención plena que puede fomentar la sanación, la libertad emocional y una conexión más profunda contigo mismo. Únete a nosotros para explorar tu mundo interior a través de la escritura de flujo libre, la reflexión, la expresión creativa y las indicaciones. Cada semana, nos centraremos en un nuevo tema, dándote la oportunidad de expresar tus pensamientos, compartir tus escritos y escuchar a los demás en un ambiente de apoyo.

Miércoles, 10:00 AM – 11:00 AM

Lugar: Independencia y Zoom
Fechas: 19 y 26 de febrero; 5, 19, 26 de marzo (no hay clase el 12 de marzo)
Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición Certificada

Miércoles, 11:00 AM - 12:00 PM

Ubicación: Evergreen y Zoom
19 y 26 de febrero; 5, 19, 26 de marzo (no hay clase el 12 de marzo)
Amy Longe, BS, Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHt

Miércoles, 12:00 PM – 1:00 PM

Lugar: Union Square y Zoom
8, 15, 22, 29 de enero; 5, 12, 19 y 26 de febrero; 5, 19, 26 de marzo (no hay clase el 12 de marzo)
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Jueves, 2:00 PM - 3:00 PM

Ubicación: solo Zoom
9, 16, 23, 30 de enero; 6, 13 de febrero
Amy Longe, BS, Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHt

Jueves, 2:00 PM - 3:00 PM Ubicación:

solo Zoom
20, 27 de febrero; 6, 13, 20, 27 de marzo
Amy Longe, BS, Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHt

Viernes, 11:00 AM – 12:00 PM

Ubicación: Solo Zoom
Fechas: 3, 10, 17, 24, 31 de enero; 7, 14, 21 y 28 de febrero; 7, 14, 21, 28 de marzo
Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición Certificada