



## Clases de Bienestar de Octubre, Noviembre y Diciembre

**¿Alguna vez te has preguntado qué es el bienestar?** El bienestar puede significar algo diferente para cada persona, pero se trata de cuidar de ti en su totalidad. Si estás listo para aprender más sobre cómo el bienestar encaja en cada área de tu vida, inscríbete hoy en una de las Clases de Bienestar de Jefferson Center.

**¿Tienes un horario ocupado? ¡No te preocupes!** Hay opciones tanto para asistencia en persona como virtual para los clientes y miembros de la comunidad de Jefferson Center. No se requiere inscripción previa, pero si vas a unirse a través de Zoom, envía un correo electrónico a [wellnessnow@jcmh.org](mailto:wellnessnow@jcmh.org) con las clases en las que estás interesado para recibir el enlace de Zoom del instructor.

**Si hablas otro idioma que no es inglés,** tenemos disponibles servicios de asistencia en el idioma que prefieras sin costo alguno. Si necesitas servicios de asistencia lingüística, por favor envía un correo electrónico a [wellnessnow@jcmh.org](mailto:wellnessnow@jcmh.org) con al menos 48 horas de anticipación a tu clase para organizar la interpretación.

### Estiramiento en Silla Tranquilo

El estiramiento mantiene los músculos flexibles, saludables, y necesitamos esa flexibilidad para mantener un rango de movimiento en las articulaciones, especialmente a medida que envejecemos. El estiramiento también ayuda a enfocar la mente y puede ser un excelente momento para concentrarse en un sentido de calma y emociones positivas. Este curso de 6 semanas es un maravilloso programa para principiantes para empezar a construir una base sólida para la flexibilidad y la movilidad. ¡Únete a nosotros para aprender y practicar estiramientos básicos y sencillos, todo desde una silla!

### Yoga para Mejorar la Conexión Mente-Cuerpo

La práctica física del yoga ha demostrado científicamente mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, reducir el dolor, disminuir el estrés e incrementar la sensación de calma y paz en tu cuerpo y mente. El poder del yoga radica en desacelerar y conectar con el cuerpo para experimentar diferentes sensaciones que surgen desde dentro en un espacio seguro. Crear seguridad en tu cuerpo es clave para la sanación y la regulación de tu sistema nervioso.

### Practicando la Autocompasión

Tener compasión significa ofrecer comprensión y amabilidad a los demás cuando fallan o cometen errores, en lugar de juzgarlos duramente. La autocompasión implica actuar de la misma manera contigo mismo cuando estás pasando por un momento difícil, fallas o notas algo que no te gusta de ti mismo. Esta clase de 5 semanas te enseñará cómo dirigir la compasión hacia ti mismo y practicaremos ejercicios para cultivar la compasión.

### Practicando 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 reprimir las emociones, la resiliencia emocional es la habilidad de aceptar y procesar estas emociones de manera saludable y constructiva. Únete a esta clase de 7 semanas para aprender cómo desarrollar tu propia resiliencia emocional y adquirir habilidades para navegar por los altibajos de la vida.

### Come para Superar la Depresión y la Ansiedad

Los trastornos de depresión y ansiedad están en aumento y son especialmente prevalentes durante la temporada de fiestas. Únete a esta clase de 6 semanas basada en el libro *Eat to Beat Depression and Anxiety*, del psiquiatra nutricional Dr. Drew Ramsey, para discutir qué alimentos afectan positivamente la salud cerebral y mejoran el bienestar mental.

### Nutrición y tu Relación con la Comida

¡Únete a nosotros para enfocarnos en los fundamentos de todo lo relacionado con la nutrición y una alimentación saludable y consciente! En esta clase de 8 semanas, aprenderemos consejos y trucos para desarrollar hábitos alimenticios saludables, mejorar tu relación con la comida y conocer los beneficios de los alimentos nutritivos para el cerebro y el cuerpo. Ser un comedor intuitivo es tan importante como los alimentos que consumes.

*Medicaid: ¡Disfruta de clases de bienestar gratuitas!*

*Para otros seguros: Envía un correo electrónico a [wellnessnow@jcmh.org](mailto:wellnessnow@jcmh.org) para consultar los costos.*

*¡Estamos aquí para apoyar tu viaje hacia el bienestar!*

#### Lunes 2:00 - 3:00 p.m.

Ubicación: Union Square y Zoom  
28 de octubre Amy Longe, BS,  
Entrenadora Certificada en Salud Integrativa y Nutrición, RYT, CHt

#### Lunes 12:00 - 1:00 p.m.

Ubicación: Union Square y Zoom  
28 de octubre; 4, 11, 18, 25 de  
noviembre; 2, 9, 16, 23, 30 de  
diciembre (No habrá clase el 28 de  
noviembre y el 26 de diciembre)  
Amy Longe, BS, Entrenadora  
Certificada en Salud Integrativa y  
Nutrición, RYT, CHt

#### Lunes de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ubicación: Union Square y Zoom  
25 de noviembre;  
2, 9, 16, 23, 30 de diciembre  
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

#### Lunes 3:00 - 4:00 p.m.

Ubicación: Union Square  
7, 14, 21, 28 de octubre;  
4, 11, 18 de noviembre  
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

#### Lunes 3:00 - 4:00 p.m.

Ubicación: Union Square y Zoom  
25 de noviembre;  
2, 9, 16, 23, 30 de diciembre  
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

#### Martes 10:00 - 11:00 a.m.

Ubicación: Independence y Zoom  
1, 8, 15, 22, 29 de octubre;  
5, 12, 19 de noviembre  
Brooke Battaglin, BS,  
Entrenadora Certificada en Nutrición

## Salud en las Fiestas

El fin de año se acerca; el clima se está enfriando, los días son más cortos, y las fiestas están cerca. Para muchos, también llega una sensación de temor mientras nos alejamos del calor y la diversión del verano. En esta clase, aprenderemos consejos y trucos para mejorar tu bienestar general durante los meses de invierno y cómo manejar las fiestas, para que puedas hacer la transición con mayor facilidad.

**Martes 10:00 – 11:00 a.m.**

Ubicación: Independence y Zoom  
26 de noviembre; 3, 10, 17,  
31 de diciembre  
(No habrá clase el 24 de diciembre)  
*Brooke Battaglin, BS,*  
*Entrenadora Certificada en Nutrición*

## Rompiendo Viejas Creencias

Las creencias son afirmaciones que nuestro cerebro ha aceptado como verdaderas. Sin embargo, no son inherentemente verdaderas. Por esta razón, no siempre podemos creer todo lo que nuestra mente nos dice. Nuestras creencias crean nuestras emociones, las emociones crean sentimientos, los sentimientos crean acciones, las acciones crean comportamientos, y los comportamientos crean nuestra realidad. Para cambiar la forma en que te sientes contigo mismo, debemos identificar cuáles de tus viejas creencias te están frenando, para que puedas cuidar tu jardín mental y crear nuevas creencias que te apoyen y empoderen en la persona que eres hoy.

**Miércoles 11:00 a.m. - 12:00 p.m.**

Ubicación: Evergreen and Zoom  
20, 27 de noviembre;  
4, 11, 18 de diciembre  
(No habrá clase el 25 de diciembre)  
*Amy Longe, BS, Entrenadora*  
*Certificada en Salud Integrativa y*  
*Nutrición, RYT, CHt*

## Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y Establecimiento de Metas

La terapia DBT es un tratamiento terapéutico utilizado para ayudar a regular las emociones y mejorar las relaciones. Esta clase de 12 semanas será una combinación de aprendizaje y exploración de las habilidades dentro de la terapia DBT y la creación de metas personales en relación con estas habilidades clave. Por favor, ten en cuenta que esta es una clase psicoeducativa en lugar de un grupo de proceso típico.

**Miércoles 12:00 - 1:00 p.m.**

Ubicación: Union Square y Zoom  
2, 9, 16, 23, 30 de octubre;  
6, 13, 20, 27 de noviembre;  
4, 11, 18 de diciembre  
*Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC*

## Principios de Alimentación

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

**Miércoles 1:00 – 2:00 p.m.**

Ubicación: Independence y Zoom  
13, 20, 27 de noviembre;  
4, 11, 18 de diciembre  
(No habrá clase el 25 de diciembre)  
*Brooke Battaglin, BS,*  
*Entrenadora Certificada en Nutrición*

## Expresión Creativa

¿Cuál es tu relación con tu creatividad? Sea lo que sea que sientas, la creatividad es algo vivo dentro de todos nosotros, esperando ser expresado. Esta clase de artes expresivas de 6 semanas será una forma maravillosa de priorizar y explorar la creatividad mientras experimentamos con diferentes medios de expresión. Los temas incluirán arte, escritura, tableros de fotos, tableros de visión, música, diarios de arte, etc. ¡Vamos a dejar fluir esos jugos creativos!

**Viernes 11:00 a.m. – 12:00 p.m.**

Ubicación: Solo en Zoom  
4, 11, 18, 25 de octubre;  
1, 8 de noviembre  
*Brooke Battaglin, BS,*  
*Entrenadora Certificada en Nutrición*

## Escribir para el Bienestar

Escribir es una forma maravillosa de practicar la atención plena y puede proporcionar una mayor sensación de sanación, libertad emocional y conexión contigo mismo. Únete a nosotros para expresar tu mundo interior de pensamientos y sentimientos mediante escritura fluida, reflexión, expresión creativa y ejercicios de escritura. Cada semana nos enfocaremos en un nuevo tema para expresar tus pensamientos, tendrás tiempo para compartir tu escritura y escuchar a otros de manera alentadora.

**Viernes 11:00 a.m. – 12:00 p.m.**

Ubicación: Solo en Zoom  
15, 22 de noviembre; (No habrá clase  
el 29 de noviembre)  
6, 13, 20, 27 de diciembre  
*Brooke Battaglin, BS,*  
*Entrenadora Certificada en Nutrición*

## Caminar para el Bienestar

¡Únete a nosotros para un grupo de caminatas semanal! Esta es una oportunidad fantástica para ponerte en movimiento, respirar el aire fresco del otoño, participar en discusiones estimulantes y hacer nuevos amigos. Viste en capas para adaptarte al clima, usa zapatos cómodos para caminar y lleva agua. ¡Ven y descubre las alegrías y beneficios del movimiento, la conexión, la atención plena y estar al aire libre!

**Lunes 11:00 a.m. - 12:00 p.m.**

Ubicación: North Wadsworth,  
Reunión en el vestíbulo  
7, 14, 21, 28 de octubre;  
4, 11, 18 de noviembre  
*Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC*

**Miércoles 11:00 a.m. - 12:00 p.m.**

Ubicación: Evergreen Lake,  
29612 Upper Bear Creek Rd  
Evergreen, CO 80439  
2, 9, 16, 23, 30 de octubre;  
6, 13 de noviembre  
*Amy Longe, BS, Entrenadora Certificada en Salud*  
*Integrativa y Nutrición, RYT, CHt*

**Miércoles 1:00 – 2:00 p.m.**

Ubicación: J B Tomilson Park  
cerca de la oficina de Independence  
2, 9, 16, 23, 30 de octubre;  
6 de noviembre  
(No habrá clase el 25 de diciembre)  
*Brooke Battaglin, BS,*  
*Entrenadora Certificada en Nutrición*