

# Temas Caliente Avance Informativo



Marzo 5

## ¿Que es Comida Procesada?

- ¿Que son los alimentos procesados y sin procesar?
- Niveles de alimentos procesados:
  - Mínimamente
  - Moderadamente
  - Ultra
- Consecuencias para la salud
- Como mantenerse saludable con la dieta y el ejercicio



Marzo 6, 20

## Tecnología y Haciendo sus Impuestos

- ¿Que son declaraciones de impuestos y porque tengo que presentarlos?
- Basicos de impuestos: ¿Fechas de vencimiento?
- ¿Qué es "e-file en línea"?
- Como usar el software o los servicios de preparación
- Estafas de impuestos comunes
- Preguntas



Marzo 7

## No Mas Mitos: La Verdad de Violencia Domestica

- ¿Qué es la violencia doméstica?
- Tipos de violencia/abuso
- Verdad sobre el abuso
- ¿Por qué las personas permanecen en relaciones abusivas?
- Efectos sobre el abuso sobrevivientes
- Cómo el abuso afecta a los niños



Marzo 12

## Básico Elementos de Común Computadoras

- Cuatro tipos principales de computadoras
- Hardware de computadora
- Periféricos y puertos
- Software



Marzo 13, 27

## Habilidades de Computación en el Lugar de Empleo

- La tecnología está en todas partes
- Los empleadores de conocimiento esperan
- La mayoría de las habilidades de Microsoft Office
- Habilidades de escritura y matemáticas para computadoras
- Carrera y tecnología
- Reanude sus habilidades



Marzo 14

## Como Proteger su Joven de Intimidadores

- Retirar la carnada
- Tener un amigo para seguridad
- Mantenga la calma y continúe
- No intentes pelear la batalla tú mismo
- Cómo manejar el ciberacoso
- Como ayudar



Marzo 19

## Obteniendo su Diploma: Guia su GED

- ¿Cuál es un título de equivalencia de secundaria?
- Todo sobre el título de educación general (GED)
- Todo sobre la prueba de equivalencia de la escuela secundaria (HiSET)
- Todo sobre las pruebas y la evaluación de la finalización secundaria (TASC)
- Preguntas comunes



Marzo 21

## Chinches

- ¿Como se ven las chinches?
- Historia de las chinches
- Ataque de chinches
- Ciclo de vida de chinches
- Escondites comunes
- Cómo encontrar chinches
- Cómo se transportan las chinches
- Síntomas de las picaduras de chinches
- Preocupaciones de salud



Marzo 26

## Eliminacion Adecuado de Desecho

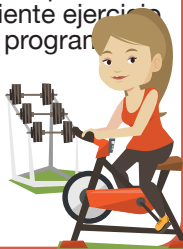
- ¿Por qué preocuparse por los desechos?
- Todo sobre reciclar, reutiliza, reducir y ciclo descendente
- Como deshacerse de los alimentos y las grasas
- Como deshacerse de aluminio, papel, vidrio, y plásticos
- Peligros de basura del hogar



Marzo 28

## Beneficios de Ejercicio

- Beneficios de la actividad física
- Tendencias nacionales
- Comprender la composición corporal
  - Encontrar un equilibrio
  - Hacer suficiente ejercicio
  - Ejemplo de programa de ejercicio
- Apunta a tu frecuencia cardiaca



## RAINBOW

Rainbow Talleres en Línea: Acceso en línea o disponible en el Centro de Recursos

Para conectarse a los talleres por teléfono o línea, contacte su RSC para más información.



<https://www.rainbowhousingresidentportal.com/category/education/live-workshops/>

Horario de Talleres para Marzo 1-9: 11:30 a.m.-12:30 p.m. (PST), 12:30-1:30 p.m. (MST), 1:30-2:30 p.m. (CST), 2:30-3:30 p.m. (EST)  
 Horario de Talleres para Marzo 10-31: 11:30 a.m.-12:30 p.m. (PDT/Arizona), 12:30-1:30 p.m. (MDT), 1:30-2:30 p.m. (CDT), 2:30-3:30 p.m. (EDT)