



# THE HELPING CENTER

BOLETIN INFORMATIVO

FEBRERO 2023

## NUESTRA MISIÓN:

El Centro de Ayuda de Marble Falls (The Helping Center of Marble Falls) proporciona alimentación y apoyo financiero limitado a nuestros vecinos necesitados en un lugar digno y lleno de esperanza. Somos una comunidad unida y Cristiana, y les brindamos oportunidades para educación, compañerismo y referencias para la autosuficiencia.

## ¿NECESITAS AYUDA?

## ¿QUIERES AYUDAR?

Horario de Operacion:

Lunes-Viernes 9:30 am - 1:30 pm  
Martes 5:00 pm - 7:00 pm  
Jueves 5:00 pm - 7:00 pm

Dirección física

1016 Broadway, Marble Falls TX 78654

Dirección postal

P. O. Box 402, Marble Falls TX 78654

Teléfono | 830-693-5689

Sitio web | helpingcenter.org

Facebook | Marble Falls Helping Center

Instagram | thehelpingcenter

## HORARIO DE FEBRERO

El Centro de Ayuda estará cerrado el 20 de Febrero en observación del día del Presidente.

*¡El Centro de Ayuda  
les desea un feliz  
Día de San Valentín!*



## AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

**FEBRERO ES EL MES DE LA SALÚD DEL CORAZÓN** | Martes, 14 de Febrero | 9:30 a.m. – 1:30 p.m. | El día de San Valentín, compartiremos galletas saludables y información sobre la salud del corazón con nuestros clientes en el área de compras.

**ATENCIÓN DENTAL GRATIS** | La organización TEXAS MISSION of MERCY viene a Marble Falls el 24 y 25 de Febrero | Una clínica dental itinerante brindará atención dental a la comunidad. Visite el código QR en la parte inferior izquierda para obtener actualizaciones, o puede ver: [www.tdasmiles.org](http://www.tdasmiles.org)

**CLASE DE BIENESTAR** | “ESTAR BIEN, VIVIR BIEN” | Los Jueves, de 10:00–10:30 am | 23 de Febrero, 16 de Marzo, 20 de Abril y 18 de Mayo | El Centro de Ayuda se asocia con la universidad Texas A&M AgriLife para brindarles una serie de 4 clases. El tema de las clases es el bienestar general, así como alimentación y estilos de vida saludables. Se brinda información, muestras y obsequios. Una traductora estará presente para los que hablan Español. Los que atiendan las 4 clases, recibirán un certificado de finalización y una tarjeta de regalo de \$25 del HEB. Vengan a disfrutar de un buen tiempo. Se puede invitar amigos!

**SALIR ADELANTE** | Si has pasado parte o la mayor parte de tu vida luchando por salir adelante, la idea de salir adelante puede parecer fuera de tu alcance. Pero, el próximo capítulo puede cambiar todo eso. Para obtener más información sobre el programa único “Getting Ahead” (“Salir Adelante”), consulta a Kelly Lofton de Workforce Network en el CRC. También se puede llamar al teléfono 361-533-2462 (Ingles) o 830-220-9898 (Español).

## ¿ESTÁ TU VASO MEDIO LLENO?

*El pensamiento positivo ayuda a controlar el estrés e incluso puede mejorar su salud. Aprenda a identificar el diálogo interno negativo aquí:*

**Entendiendo el Pensamiento Positivo:** El pensamiento positivo no significa ignorar las situaciones desagradables de la vida. Significa que te acercas a lo desagradable de una manera mas positiva y productiva. Crees que lo mejor va a pasar, no lo peor.

**Diálogo Interno:** El diálogo interno es el flujo interminable de pensamientos que pasan por tu cabeza. Estos pensamientos pueden ser positivos o negativos. Esto proviene de la lógica o la razón. Otras conversaciones internas pueden surgir de conceptos erróneos que creamos debido a la falta de información o ideas preconcebidas.

**Beneficios Saludables del Pensamiento Positivo:** Los investigadores han descubierto que el pensamiento positivo puede aumentar la esperanza de vida; reducir la depresión; resulta en una mayor resistencia a la enfermedad; resulta en reducir el riesgo de infección, afecciones respiratorias, enfermedades cardiacas, accidente cerebrovascular, y cáncer; además crear mejores habilidades de afrontamiento durante tiempos difíciles.

**Identificando Pensamientos Negativos:** Los más comunes diálogos internos negativos incluyen:

**Filtrado:** Magnificas los aspectos negativos de una situación y filtras los positivos.

**Personalizar:** Cuando ocurre algo malo, automáticamente te culpas a ti mismo.

**Catastrofización:** Anticipas automáticamente lo peor sin haber hechos que lo peor va a pasar.

**Culpar:** Tratas de decir que otro es responsable de lo que te sucedió en lugar de asumir tu responsabilidad propia.

**Pensar “debería hacer”:** Tratas de pensar en todo lo que “debería hacer” y te culpas por no hacerlo.

**Aumentar:** Haces un gran esfuerzo con problemas menores.

**Perfeccionismo:** Establecer estándares imposibles para ser “más perfecto” y se prepara el fracaso.

**Polarización:** Ves las cosas solamente como buenas o malas, sin término medio.

*Puedes aprender a convertir el pensamiento negativo en pensamiento positivo. ¡El proceso es simple, pero se toma tiempo y práctica – estás creando un nuevo hábito, después de todo! En el boletín del próximo mes, describiremos estrategias para ayudarle a convertirse en un pensador positivo.*