



# THE HELPING CENTER

BOLETIN PARA LOS CLIENTES

MARZO 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](http://helpingcenter.org)

Facebook | [Marble Falls Helping Center](https://www.facebook.com/MarbleFallsHelpingCenter)

Instagram | [thehelpingcenter](https://www.instagram.com/thehelpingcenter)

## HORARIO DE MARZO

El Centro de Ayuda estará abierto durante el horario habitual; no estará cerrado ningún día.

*¡Feliz Día de  
San Patricio!*



## AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

**DEMOSTRACIÓN DE COCINA** | Miércoles, 8 de Marzo | 9:30 am – 1:30 pm  
Este mes ofrecemos albóndigas italianas (“Tia B’s Albóndigas Italianas”) | Pasen a la mesa en la entrada para probar una muestra de estas albóndigas deliciosas y obtener un tazón para mezclar gratis.

**“PREGUNTALE AL DOCTOR” – CENTRARSE EN LA SALUD DEL CORAZON** | Martes, 14 de Marzo | 9:30 am – 1:30 pm | Este evento aquí en El Centro presenta al Dr. Dale Moquist, quien responderá a sus preguntas sobre la salud cardíaca y cardiovascular. Sonia Stalker, NP, realizará exámenes de presión arterial. ¡Pase por nuestra mesa de bienvenida para obtener respuestas de los profesionales!

**CLASE DE BIENESTAR | “ESTAR BIEN, VIVIR BIEN”** | El Centro de Ayuda se asocia con la universidad Texas A&M Agrilife para brindarles una serie de 4 clases. Vengan a unirse de 10:00 – 10:30 am: los Jueves, 16 de Marzo, 20 de Abril, y 18 de Mayo. 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 amigas/amigos!

**APOYO DE DUELO** | ¿Usted ha perdido un ser querido? Si así es, es posible que desee apoyo y aliento para su viaje de duelo. Las reuniones semanales ofrecen discusiones en grupos pequeños, videos informativos, y libros de trabajo de estudio personal. Para mas información, llamar a Rusty Russey, 512.756.8796. Las reuniones se llevarán a cabo en Hill Country Fellowship, 200 Houston Clinton Drive, Burnet.

## ¿ESTÁ TU VASO MEDIO LLENO?

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! Aquí se describe estrategias para ayudarte a convertirte en un pensador positivo:

Identificar áreas para cambiar: Identifica áreas de tu vida en las que a menudo piensas negativamente, como el trabajo, los cambios en la vida, o las relaciones. Comenzar poco a poco enfocándose en un área para abordar de una manera mas positiva. Piensa un pensamiento positivo, en vez de pensamiento negativo, para manejar tu estrés.

Compruébete a sí mismo: Durante el día detente y considera lo que estas pensando. Si es pensamiento negativo, busca una manera de darle un giro positivo a la situación.

El poder del humor: Darte permiso de sonreír o reír incluso en tiempos difíciles. Busca el buen humor en tus acontecimientos a diario. Cuando puedes reírte de la vida, sientes menos estrés.

Estilo de vida saludable: Tratar de hacer ejercicio unos 30 minutos al día la mayoría de los días. Seguir una dieta saludable para alimentar tu mente y cuerpo. Dormir lo suficiente.

Rodéate de gente positiva: Asegurar que las personas de las que dependes para recibir consejos y comentarios sean positivas y comprensivas. Las personas negativas aumentan tu nivel de estrés y crean dudas sobre si mismo.

Si tienes una perspectiva negativa, no esperes convertirte en optimista de la noche a la mañana. Con la práctica, eventualmente tu diálogo interno contendrá menos autocrítica y más autoaceptación. También puedes volverte menos crítico con el mundo que te rodea.

Cuando tu estado de ánimo es generalmente optimista, puedes manejar el estrés diario de una manera más constructiva. Esa capacidad puede contribuir a los beneficios de la salud, ampliamente observados del pensamiento positivo.