

Bienvenid@

Las mujeres nos conocen de boca en boca, en las redes sociales o por medio de nuestros Socios Comunitarios.



Programas de Bienestar de ROSAesROJO

START



Evaluación de becas

Con base en las necesidades de los solicitantes, les ofrecemos una beca para nuestro programas de bienestar comunitario.



Evaluación #1

Estilo de vida + Salud + Herramientas de resiliencia con el WHO-5 Test.



Talleres de bienestar

El Camino Rojo comienza con 19 horas de educación de bienestar culturalmente relevante, en línea o en persona, 100% en español sobre temas de nutrición, salud mental, actividad física y empoderamiento en salud.



Sesiones 1 a 1

Después de los talleres, las participantes reciben 4 horas de sesiones de tutoría dirigidas por nuestras Embajadoras certificadas.

Las SuperVivientes a menudo están interesadas en ser parte del cambio. Las capacitamos para que puedan realizar sesiones de soporte y seguir corriendo la voz.

Embajadoras

Graduación de SuperVivientes



Evaluación #2 y #3

Estilo de vida + Salud + Herramientas de resiliencia con el WHO-5 Test.

¡Cuidado Comunitario gracias a la tecnología!

SuperVive es una comunidad de bienestar en línea basada en una aplicación. Con contenido asincrónico y sincrónico, **SuperVive Comunidad** está empoderando la salud y el bienestar de los Hispánicos en todo el mundo. Aprovechamos la tecnología para el beneficio de la comunidad, creando redes de apoyo y responsabilidad.

En la comunidad encontrarás:

- Clases en Vivo
- Recetas
- Gym Virtual
- Meditaciones
- Educación
- Podcasts
- Retos
- Mini-videos de bienestar
- Cápsulas de experto
- Grupos de conversación



DISPONIBLE EN:



Descarga el App