

# CLASES EN LAS OFICINAS DE SALUD DEL CONDADO (867-2291)

## Cosas importantes que usted debe saber

- Para las mayoría de las clases, no es necesario hacer cita, para algunas clases debe hacer cita.
  - Los niños, papás, mamás, abuelos y otras personas son bienvenidos.
  - Siempre hay tiempo de que haga preguntas.
- Esta es una buena oportunidad para que platique con otros padres de familia.

Updated 7/2/2007

	<p><b>¿Qué hay en las oficinas de salud?</b> Le informaremos acerca de todos los servicios disponibles en nuestro programa de apoyo familiar. Conozca todos nuestros servicios de grupo o confidenciales que incluyen:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="196 422 646 682"> <p>WIC Planeación familiar Servicios de derivación para vasectomías y ligadura de trompas Información confidencial acerca de opciones durante el embarazo Exámenes de enfermedades venéreas (STDs) y terapia</p> </td> <td data-bbox="651 422 1109 682"> <p>Vacunas Apoyo a padres y desarrollo del niño Solicitud de Medicaid y apoyo Educación acerca de la diabetes y apoyo Apoyo durante el embarazo y la lactancia Asesoría de nutrición</p> </td> <td data-bbox="1114 422 1572 682"> <p>Terapia contra la violencia familiar y de pareja Servicios confidenciales y de terapia para adolescentes CMS: para niños con enfermedades crónicas Le ayudaremos a encontrar otros servicios que usted necesite</p> </td> </tr> </table>	<p>WIC Planeación familiar Servicios de derivación para vasectomías y ligadura de trompas Información confidencial acerca de opciones durante el embarazo Exámenes de enfermedades venéreas (STDs) y terapia</p>	<p>Vacunas Apoyo a padres y desarrollo del niño Solicitud de Medicaid y apoyo Educación acerca de la diabetes y apoyo Apoyo durante el embarazo y la lactancia Asesoría de nutrición</p>	<p>Terapia contra la violencia familiar y de pareja Servicios confidenciales y de terapia para adolescentes CMS: para niños con enfermedades crónicas Le ayudaremos a encontrar otros servicios que usted necesite</p>
<p>WIC Planeación familiar Servicios de derivación para vasectomías y ligadura de trompas Información confidencial acerca de opciones durante el embarazo Exámenes de enfermedades venéreas (STDs) y terapia</p>	<p>Vacunas Apoyo a padres y desarrollo del niño Solicitud de Medicaid y apoyo Educación acerca de la diabetes y apoyo Apoyo durante el embarazo y la lactancia Asesoría de nutrición</p>	<p>Terapia contra la violencia familiar y de pareja Servicios confidenciales y de terapia para adolescentes CMS: para niños con enfermedades crónicas Le ayudaremos a encontrar otros servicios que usted necesite</p>		
	<p><b>Grupos de juego</b> - Nunca es demasiado temprano para jugar con su niño(a) y prepararlo para ir a la escuela. Aprenda estupendas actividades para niños de 0 a 5 años; enseñe a sus niños a jugar juntos; aprenda cómo el juego prepara a su niño(a) para empezar la escuela. Abuelos y otras personas que cuiden de sus niños son bienvenidas.</p>			
	<p><b>Todo acerca de la lactancia</b> - Platique con otras mamás acerca de las alegrías y los retos de la lactancia. Nosotros responderemos a sus preguntas y le informaremos como la lactancia beneficia a su bebé, a usted y sus finanzas.</p>			
	<p><b>Pláticas a padres de familia</b> - Los temas incluyen cómo disciplinar a sus hijos, manejo del stress, sintiéndose triste, etc. Puede llamar una semana antes para saber de qué tema se va a hablar.</p>			
	<p><b>Cocinando para su familia</b> - Aprenda recetas fáciles, saludables y económicas. Se alienta a los niños a que ayuden. Se prueba la comida después de cada clase.</p>			
	<p><b>Dándole de comer a su familia</b> - Hablaremos de temas como: Cómo hacer que su niño(a) pruebe comidas nuevas, cómo hacer la hora de la comida un evento divertido para la familia, cómo incluir comidas más saludables en su dieta.</p>			
	<p><b>Música y baile para niños de 0 a 5 años</b> - (Con reservación solamente) 45 divertidos minutos de canto, movimiento y baile. Esta es una clase de 10 semanas. Genial para mamás embarazadas, niños de 0 a 5 años de edad; abuelos y otras personas que cuiden de sus niños. Un hermano(a) mayor es bienvenido.</p>			
	<p><b>Lo que las mamás embarazadas quieren saber</b> - Comparta sus preguntas y sus preocupaciones con otras mamás. Hablaremos acerca del procesos de parto y de dar a luz, preparación para traer al nuevo bebé a casa, apoyo durante la lactancia, etc..</p>			
	<p><b>Ayuda con Medicaid</b> - (Con reservación solamente) Le ayudaremos a solicitar Medicaid y le enseñaremos cómo aprovechar todos los servicios de Medicaid.</p>			
	<p><b>Familias en forma</b> - (Con reservación solamente) Seis semanas de actividades y consejos útiles para familias que quieren ser más saludables. Sus niños disfrutarán de actividades divertidas mientras nosotros hablamos con usted acerca de comida saludable, cómo hacer las compras, comidas para su familia, cocinar, etc. Usted y sus niños disfrutarán nuestras actividades de cómo estar en forma. Traiga a toda su familia. Habrá refrigerios. Las sesiones duran tres horas.</p>			
	<p><b>Taller para respirar mejor</b> - (Asma, alergias y otros problemas respiratorios), - (con reservación solamente) Taller mensual por la tarde. Platique con expertos que pueden responder a sus preguntas y ayudarle a usted y a su familia a poder respirar mejor. Habrá cena gratis durante esta clase. Favor de llamar para saber el tema del taller y la fecha del mes en el que se llevará a cabo.</p>			
	<p><b>Cocinas creativas</b> - (Con reservación solamente) Cocina para personas diabeticas y educación acerca de la diabetes para los afectados y sus familias. Cuatro sesiones una vez por semana por 2.5 horas. Al final de la sesión , disfrute un platillo delicioso y saludable que usted mismo preparó.</p>			
	<p><b>Cómo alcanzar sus sueños</b> - Usted obtendrá información acerca de cómo hacer un presupuesto y manejar su dinero. Si usted cumple con el criterio de ingresos, es posible que pueda obtener un plan de ahorros que le da \$4 por cada \$1 que usted ponga -- para comprar una casa, empezar un negocio o asistir a la escuela.</p>			