

# CALENDARIO

DE EDUCACIÓN PARA LA COMUNIDAD

## ¿Extraña su *familia* y su *país de origen*?

Ayúdese a sobrellevar esos sentimientos de añoranza con los cursos de **Tomando Control de su Salud**.

El irse a vivir a otras tierras y dejar la familia podría ocasionarle estrés, sentimientos de tristeza y soledad y un proceso de duelo que algunas veces lo pueden llevar al aislamiento y la depresión. Estos factores no solo pueden impedirle que usted funcione normalmente si no que también podrían ponerlo en riesgo de desarrollar otras enfermedades y/o agravarle las que ya tiene presentes.

La salud y la paz emocional son su mejor arma para ganarle la batalla al estrés que se vive en tiempos de crisis, epidemias y al emigrar a otro país diferente.

**“Tomando Control de su Salud”** es un curso que le brinda los conocimientos y las herramientas necesarias en su idioma, para que usted desarrolle estrategias fáciles que le ayuden a controlar cualquier enfermedad y a lograr vidas más saludables, felices y productivas en tiempos de mucho estrés.

Tomando es un curso de 6 clases de 2 horas y media cada clase, donde usted aprende diferentes técnicas de relajación como visualización, respiración y otras que le ayudan a identificar la tensión en su cuerpo. También aprende ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y fortalecimiento, realiza menús alimenticios bajos en grasa, sal y carbohidratos sensibles a sus necesidades alimenticias. Además aprende a leer las etiquetas de los alimentos y adquiere técnicas sencillas y eficientes para comunicarse mejor con su familia, médico y con el sistema de salud.

Durante la clase el participante tiene la oportunidad de compartir sus malestares y las barreras que tiene para cuidar de

su salud, también se pone metas semanales para hacer ejercicio, relajarse, comer más saludable o



cualquier otra meta que desee hacer.

También se otorgan dos CDs que contienen los ejercicios físicos y de relajación y un libro para profundizar en los temas que se han visto.

### TOMANDO CONTROL DE SU SALUD

Las clases comienzan el 22 de Septiembre y se dan cada semana por seis semanas. Llame para mayor información al (509) 388-7636.

Estos materiales tienen un costo aproximado de \$45.00 dólares, sin embargo el participante adquiere estos materiales completamente gratis durante el curso

Al concluir las clases el participante incrementa sus conocimientos y la confianza en si mismo para trabajar a favor de su salud, mejorar su estilo de vida, ahorrarse dinero en gastos médicos y lo mejor de todo ayudarse a recuperar la salud y la paz espiritual que se habían perdido.

Si desea más información sobre estos cursos llame al (509) 388-7636.

**MEMORIAL**

**Centro de Diabetes  
Prevención y Control**

**¡MUY PRONTO CERCA DE USTED!**

**Exámenes de Diabetes y Presión Arterial gratuitos  
14 de Noviembre del 2009 –  
Día Mundial de Diabetes**

Llame para más información al 509-574-5956.

# Children's Village

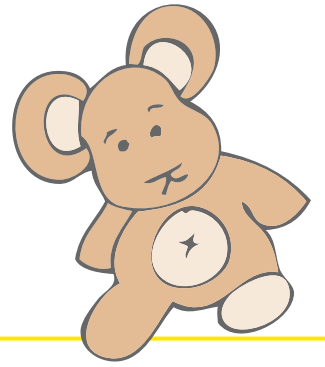
Hablamos español - llame para mayor información al 509-574-3200.

## Social Hispano

Las reuniones son el tercer Viernes de cada mes en la Villa de Los Niños (Children's Village) en Yakima de 6:30-8:00 PM.

Las reuniones serán impartidas en las siguientes fechas: **3 de Septiembre, 1 de Octubre, 5 de Noviembre y 3 de Diciembre.**

En Sunnyside se reúnen en el Mid-Valley Mall el primer Jueves de cada mes de 6:30-8:00 PM. Las reuniones serán impartidas en las siguientes fechas: **24 de Septiembre, 22 de Octubre, y 26 de Noviembre.**



## MEMORIAL

### Centro de Diabetes Prevención y Control

#### Aprendiendo a Vivir con su Diabetes

23 de Septiembre, 28 de Octubre, 19 de Noviembre y 17 de Diciembre de 4:00-8:00 PM

Ofrecida por el Programa de Diabetes del Hospital Memorial del Valle de Yakima. Un programa reconocido por la Asociación Americana de Diabetes.

Una clase de 4 horas – adaptada a la cultura y al idioma del hispanohablante. Esta clase de diabetes no solo enseña al paciente todo lo básico sobre el tema – si no que también lo instruye para controlar y monitorizar exitosamente sus niveles de azúcar en la sangre a través de un plan de alimentación diseñado específicamente para sus requerimientos particulares – “Aprendiendo a Vivir con su Diabetes” además lo concientiza sobre el poder del ejercicio físico en el control de la diabetes y le brinda los conocimientos necesarios para mejor entender las etiquetas de información nutricional en los alimentos procesados.

El costo de la clase es cubierto por su seguro o cupón médico – (podría haber becas disponibles).

Instructora: Lily González

Hablamos español - llame al 509-574-5956.



## Entrenamiento Estatal de STARS en Español

### STAR (Sistema de Registración y Capacitación Estatal)

Es un programa educativo para proveedores de cuidado de niños – diseñado para mejorar los servicios de cuidado a través de cursos de capacitación básica continua.

El Hospital Memorial del Valle de Yakima ofrece programas de educación y capacitación sobre el crecimiento y desarrollo del niño – contribuyendo de esta manera para que todos los niños reciban cuidado de mejor calidad.

El programa de capacitación es ofrecido en inglés y español.

### CANCCY: Diseñado especialmente para el Niño.

Como pueden los problemas de la niñez afectar su aprendizaje temprano.

**Miércoles 14 de Octubre del 2009, de 6:00 PM a 8:00 PM**

2 horas de crédito. Costo: Gratis

Área de competencia: Salud, Seguridad y Nutrición.

Donde: Grandview Smith Elementary, 2005 Fir Street, Grandview

### Aprende ciencia y diviértete -

aprenda cómo enseñar a sus Niños Ciencia mientras juega con ellos.

**Sábado 17 de Octubre del 2009, de 8:00 AM a 12:00 PM**

4 horas de crédito. Costo: \$40

Área de competencia: Desarrollo del Plan de Estudios.

Instructor: Enrique Jevons

Donde: Yakima Valley Memorial Hospital, 2811 Tieton Drive, Yakima

Si usted está interesado llame para más información al 509-388-7636.

### ¿SABÍA QUÉ?

Tenemos becas disponibles para cubrir el costo de las clases.

Pregunte por una aplicación de reembolso y recibirá la beca para cubrir el costo de sus clases. Existe un límite de \$100 dólares por cada proveedora de cuidado de niños.

Para mayor información por favor visite la página de Internet: [www.waeyc.org](http://www.waeyc.org) y oprima el “WA STARS” o llame al 800-727-3107, extensión 16.

Para más información o para registrarse llame a Juanita Silva del Centro de Educación de Salud para la Comunidad al 509-388-7636.

## CLASES DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO EN ESPAÑOL

### Clases de Preparación para el Parto en Español

Padres Hispanoablantes especialmente invitados.

Los temas de la clase están relacionados con los últimos meses del embarazo, alumbramiento y posparto. Durante la clase se ofrece una demostración del Centro de Nacimiento Familiar. El costo es de \$75, incluye la clase de preparación para el parto, el cuidado básico del bebé y la clase de dar pecho. Las clases serán impartidas en las siguientes fechas: **5 de Septiembre, 3 de Octubre y 5 de Diciembre de 9:00 AM - 5:00 PM.**

### El Cuidado Básico del Bebé

Nuevos padres con Recién Nacidos especialmente invitados. Una clase que cubre todo lo básico sobre el cuidado del bebé y que además le brinda un conocimiento profundo para mejor entender las indicaciones de su bebé. Las clases serán impartidas en el siguiente orden: **7 de Septiembre, 6 de Octubre y 7 de Diciembre de 6:00-8:30 PM.**



### Clases para dar Pecho Exitosamente

Si está planeando amamantar comience a prepararse ahora, aprendiendo técnicas que le faciliten lactar y que le ayuden a solucionar los problemas comunes del dar pecho. **Se anima especialmente a que los padres participen.** Las clases serán impartidas por una consultante certificada en Lactancia y se llevarán a cabo en las siguientes fechas: **15 de Septiembre, 13 de Octubre y 14 de Diciembre de 6:00-8:30 PM.**

Cupones médicos son aceptados para la mayoría de las clases de preparación para el nacimiento del niño. Se recomienda registrarse con anterioridad.

Hablamos español - llame a Juanita Silva para mayor información al 509-388-7636.