

Clases de educación sobre la salud para el condado de Alpine							
Programa/Agencia	Nombre de la clase	Tema	Idiomas ofrecidos	Lugar	Fechas/Horarios	Contacto	Sitio Web
<b>The Mom and Dad Project</b>	Clases prenatales	Para la mamá embarazada y su acompañante. Información sobre nutrición, desarrollo, técnicas para lograr comodidad, y más.	Inglés	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315 in the Brenda Boss Building	Reserve su lugar	909-878-2326	<a href="https://www.momanddadproject.com/childbirth-classes">https://www.momanddadproject.com/childbirth-classes</a>
<b>The Mom and Dad Project</b>	Estilos de crianza	Aprendizaje y desarrollo del estilo de crianza.	Inglés	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315	Varían. Reserve su lugar por el sitio web.	909-878-2326	<a href="https://www.momanddadproject.com/parenting-styles-classes">https://www.momanddadproject.com/parenting-styles-classes</a>
<b>The Mom and Dad Project</b>	Educación con Amor	Métodos efectivos de disciplina y otros hábitos para prevenir la violencia doméstica y el abuso infantil.	Español	Centro de contacto para reservas/lugares.	Miércoles, 9-2 p. m.	Tania Vara: 909-878-2326	<a href="https://www.momanddadproject.com/educando-con-amor">https://www.momanddadproject.com/educando-con-amor</a>
<b>The Mom and Dad Project</b>	Café para mamás primerizas	Herramientas y técnicas diseñadas para las etapas del desarrollo: 0 a 6 meses.	Inglés	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315	Reserve su lugar.	909-878-2326	<a href="https://www.momanddadproject.com/childbirth-classes">https://www.momanddadproject.com/childbirth-classes</a>
<b>The Mom and Dad Project</b>	The Dad Project/ Proyecto de Papas	Focus on how to grow into being an involved nurturing father. Themes such as; "Roots of Fathering, teamwork between father and spouse/coparenting, and much more.	Inglés y español	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315	Varían. Vea el sitio web.	909-878-2326	Inglés: <a href="https://www.momanddadproject.com/the-dad-project">https://www.momanddadproject.com/the-dad-project</a> Español: <a href="https://www.momanddadproject.com/proyecto-de-papas">https://www.momanddadproject.com/proyecto-de-papas</a>
<b>The Dad project</b>	15 cursos sobre paternidad	Cursos en línea (15 en total) sobre varios temas de la paternidad	Inglés	Virtual	A su propio ritmo	Sitio web	<a href="https://tmdp.fatherhood.org/en/">https://tmdp.fatherhood.org/en/</a>
<b>Women, Infant and Children (WIC) program</b>	Nutrición	Nutrición, amamantamiento, etc.	Inglés, español y otros idiomas a pedido.	Llame para conocer más.	Llame para conocer más.	1-800-852-5770 Correo electrónico WIC@cdph.ca.gov	<a href="https://myfamily.wic.ca.gov/Home/WICOfficeGrocer#wicLocations">https://myfamily.wic.ca.gov/Home/WICOfficeGrocer#wicLocations</a>
<b>Behavioral Health Services, condado de Alpine</b>	Clase de yoga	Clases de yoga virtuales y presenciales con Alex Mannos	Inglés	Sala comunitaria de la biblioteca, o vía Zoom: 818 3713 2484. CÓDIGO: 278663.	Lunes y miércoles 5-6 p. m.	530.694.1816	Vea la página 10: <a href="https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_f9c12c49979242b3bb16a667549b4572.pdf">https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_f9c12c49979242b3bb16a667549b4572.pdf</a> .
<b>Behavioral Health Services, condado de Alpine</b>	Clase de yoga	Clases de yoga virtuales y presenciales con Brent Greuter	Inglés	BHS Community Room - 40 Diamond Valley Road Markleeville, CA 96120 or VIA Zoom - ID: 82946740034 CODE: 291216	Martes y Jueves 5:30-6:30p	530.694.1816	Vea la página 10: <a href="https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_f9c12c49979242b3bb16a667549b4572.pdf">https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_f9c12c49979242b3bb16a667549b4572.pdf</a> .
<b>Area 12, Agencia del Área sobre el Envejecimiento</b>	Clase de yoga	Yoga para mayores de 60 para reducir el riesgo de caídas y fortalecer el equilibrio.	Inglés	Llame para conocer más.	Llame para conocer más.	209-532-6272.	<a href="https://area12.org/nutrition-fitness/">https://area12.org/nutrition-fitness/</a>

<b>Sucide Prevention Network</b>	Haz el bien	Almuerzo, presentaciones, conversaciones, y más, para que los miembros de la comunidad estén informados sobre el suicidio y puedan prevenirlo.	Inglés	Estación de bomberos o edificio de BHS. Llame para saber.	Viernes, 12-2 p. m.	530-721-1261	<a href="https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_c22df074c59446ae906ae01fda49f9e1.pdf">https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_c22df074c59446ae906ae01fda49f9e1.pdf</a>
<b>Barton Health Clinic</b>	Paseos para el bienestar	Pase tiempo en la naturaleza en un paseo con un proveedor médico.	Inglés	Varían. Comuníquese para conocerlos.	Varían.	<a href="mailto:ktanenbaum@bartonhealth.org">Correo electrónico: ktanenbaum@bartonhealth.org</a> ; t 530.543.5597	<a href="http://www.bartonorthopedicsandwellness.com/ortho-wellness/wellness-outings.aspx">http://www.bartonorthopedicsandwellness.com/ortho-wellness/wellness-outings.aspx</a>
<b>Barton Health Clinic</b>	Capacitación en primeros auxilios para la salud mental	Aprenda a ayudar a alguien con una crisis por salud mental o uso de sustancias	Inglés	Barton Center for Orthopedic and Wellness: 2170 B South Ave, South Lake Tahoe ( ROOM C)	Varían. Llame para registrarse.	530.543.5595	<a href="https://www.momanddadproject.com/free-classes">https://www.momanddadproject.com/free-classes</a>
<b>Barton Health Clinic</b>	Grupo de apoyo "Mamá y yo"	Para nuevos padres y sus bebés. Apoyo y recursos para la crianza, por miembros de la comunidad, instructores y presentadores invitados.	Inglés	Barton Center for Orthopedic and Wellness: 2170 B South Ave, South Lake Tahoe	Miércoles, 1-2 p. m., o por Zoom.	530.539.6600	<a href="http://www.bartonorthopedicsandwellness.com/ortho-wellness/mommy-me.aspx">http://www.bartonorthopedicsandwellness.com/ortho-wellness/mommy-me.aspx</a>
<b>Alpine County Health Clinic</b>	Asesoramiento en nutrición	Con cita previa. Vaya a la clínica para obtener información nutricional útil para llevar un estilo de vida más sano.	Inglés	75B Diamond Valley Road Markleeville, CA - 96120	Lunes y miércoles, 8:00 a. m.-4:30 p. m. Solo con cita.	530-694-2146	<a href="https://www.freeclinics.com/det/ca-alpine_county_health_clinic">https://www.freeclinics.com/det/ca-alpine_county_health_clinic</a>
<b>Departamento de Salud Pública de Alpine</b>	Información perinatal	Recursos e información, con una enfermera en salud pública. Cuidado prenatal, embarazo, parto y expectativas para las primeras etapas de la niñez.	Inglés	75 A Diamond Valley Rd Markleeville CA 96120	Comuníquese para conocerlos.	530-694-2235	<a href="https://www.alpinecountyca.gov/283/Perinatal-Outreach">https://www.alpinecountyca.gov/283/Perinatal-Outreach</a>
<b>Kick it California</b>	Dejar el tabaco	Línea gratis para llamadas/mensajes de texto. Materiales para ayudar a dejar el tabaco. Puede incluir asesoramiento gratis.	Inglés, español	Por celular/mensajes de texto. Hay opciones de asesoramiento. Vea el enlace.	Lunes-viernes: 7:00 A to 9:00 PM o Sábados: 9:00-5:00 P	En inglés: 1-800-NO-BUTTS (800-662-8887). O puede enviar la frase "Quit smoking" al 66819. En español: 1-800-600-8191	<a href="https://kickitca.org/our-program">https://kickitca.org/our-program</a>
<b>Asociación Americana del Pulmón</b>	Librarse de fumar	Clases para dejar de fumar	Inglés	75 B Diamond Valley Road Markleeville, CA. 96120	Llame para conocer más.	530-694-2146 xt 242	<a href="http://www.alpinecountyca.gov/DocumentCenter/View/105/Freedom-From-Smoking-Cessation-Class-Flier">http://www.alpinecountyca.gov/DocumentCenter/View/105/Freedom-From-Smoking-Cessation-Class-Flier</a>

