



Community Outreach:

Educación Enfocada en la Familia y la Maternidad

HORARIO DE CLASES ■ 2009

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME AL (707) 251-2017 o visite www.thequeen.org

Para inscribirse en la clase llame y deje un mensaje con su nombre, número de teléfono y la clase que le gustaría tomar. Le llamaremos lo más pronto posible. Si usted tiene Medi-Cal las clases son gratis.

Un Recorrido a la Sala de Maternidad (Gratis)

Acompañenos y le enseñaremos un cuarto de maternidad; le daremos información de la sala de maternidad y del registro. Llame al 251-2017 para inscribirse.

Lugar: Sala de maternidad
Queen of the Valley Medical Center

Hora: 11:30 am

Fecha: enero 10, febrero 7, marzo 7, abril 4, mayo 2, junio 6, julio 11, agosto 1, septiembre 12, octubre 3, noviembre 7, diciembre 5

Masajes Infantiles (Gratis)

Estaremos aprendiendo cómo comunicarnos con nuestros bebés respetuosamente y darles masajes que le ayudarán con cólicos, gases y para que duerman mejor. Traiga a su bebé y una cobijita. Para reservar su lugar por favor llame al 251-2017.

Lugar: Community Outreach 3448 Villa Lane, Suite 102, Napa

Hora: 6:30 – 7:30

Fecha: enero 21 y 28, febrero 18 y 25, marzo 18 y 25, abril 15 y 22, mayo 20 y 27, junio 17 y 24, julio 15 y 22, agosto 19 y 26, septiembre 16 y 23, octubre 14 y 21, noviembre 18 y 25, diciembre no hay clase

Asientos de Seguridad (Gratis)

Para embarazadas y recién nacidos en adelante

Para que nuestros hijos estén fuera de peligro conoceremos qué tipo de asiento es el mejor para ellos, el lugar más seguro donde poner el asiento y la mejor manera que debe quedar en el vehículo.

Lugar: Community Outreach, 3448 Villa Lane, Suite 102, Napa

Hora: 6:30 – 8:30

Fecha: enero 14, febrero 11, marzo 11, abril 8, mayo 13, junio 10, julio 8, agosto 12, septiembre 9, octubre 14, noviembre 11, diciembre 9

Preparación para el parto

Si usted tiene Medi-Cal la clase es gratis. (\$50)

En esta clase veremos diferentes maneras para que las mujeres se sientan más cómodas durante el parto, cómo la persona de apoyo le puede ayudar más y cómo disminuir 1/3 de tiempo de su parto. Estaremos hablando sobre los medicamentos, cesáreas, y cómo escribir una guía para su parto.

Lugar: 3448 Community Outreach, Suite 102

Hora: 9:00 am – 3:00 pm

Fecha: febrero 14, abril 11, junio 13, agosto 8, octubre 10, diciembre 12

Preparando a los hijos para la llegada del nuevo bebé

(Gratis)

Traiga a los hermanitos y hermanitas del bebé que viene en camino. Esta clase es sólo para ellos. Les enseñamos un video, un cuarto de maternidad, y cómo cobijar y cambiar un pañal. Esta clase es muy divertida para ellos.

Lugar: Queen of the Valley Medical Center
Junto a la cafetería en la segunda puerta

Hora: 5:30 – 6:30 pm

Fecha: enero 9, marzo 13, mayo 8, julio 10, septiembre 11,
noviembre 13

Ejercicio Para Dos

(Gratis)

Esta clase está diseñada para mujeres embarazadas y mujeres de posparto. Los movimientos suaves le ayudarán con el relajamiento, flexibilidad y la digestión. También le aumentará la energía y dormirá mejor. La clase es dirigida por una terapeuta física certificada en el ejercicio pre-posparto.

Pueden traer a los niños que no gatean a la clase.

Lugar: QVMC Wellness Center/Synergy
esquina de Trancas y Villa Lane

Hora: 11:30 am - 12:30 pm

Cuando: Cada viernes

Ejercicios Aeróbicos Acuáticos

Estos ejercicios están diseñados específicamente para las mujeres que están experimentando cambios corporales. Realizaremos movimientos ligeros para estirar, fortalecer y relajar todo el cuerpo. Esta clase ayuda a mejorar la circulación, digestión, eliminación, energía, fortaleza y a promover el sueño despejado.

Las clases son impartidas por una fisioterapeuta certificada en ejercicios pre y post natales.

Venga- No necesita reservación

Lugar: QVMC Wellness Center/Synergy
Esquina de Trancas y Villa Lane

Hora: 5:30-6:30 p.m.

Cuándo: Cada miércoles

Consejería disponible

Un servicio gratis y confidencial.

Si usted está teniendo estrés en este momento o se siente preocupada y le gustaría hablar con una consejera prenatal, llame al 251-2017 y deje un mensaje con su nombre y su número de teléfono.