

Calendario de eventos de febrero para un embarazo saludable



Por la emergencia de salud pública por COVID-19, todos los servicios y las actividades que aparecen a continuación se harán de manera virtual, a menos que se indique lo contrario.

TREMONT

Taller de educación sobre el parto

Este taller virtual enseñará a familias que esperan un bebé qué esperar cuando la embarazada entra en trabajo de parto, cuando da a luz y después de dar a luz.

Para registrarse, visite bit.ly/BXChildbirth.

Lunes 1 y 8 de febrero | De 6 a 7:30 p. m.

Taller virtual de planificación del parto

Este taller virtual enseñará a familias y padres que esperan un bebé a crear un plan de parto que los ayude a cumplir sus objetivos para el nacimiento.

Para registrarse, visite bit.ly/BirthPlanningBX.

Lunes 22 de febrero | De 6 a 7:30 p. m.

HARLEM

Project Liberation

Este grupo virtual de empoderamiento tiene el objetivo de ayudar a mujeres con antecedentes penales a reintegrarse en la sociedad de una manera productiva y saludable.

Para registrarse, visite bit.ly/ProjectLiberationHA.

Lunes | De 6 a 8 p. m.

Café virtual sobre bebés*

Este grupo de apoyo virtual da orientación sobre lactancia materna a familias. Las sesiones estarán guiadas por un profesional capacitado y con experiencia en dar apoyo práctico sobre lactancia materna.

Para registrarse, visite bit.ly/2X76wZr.

Miércoles | De 10 a. m. a 12 p. m.

Poesía, escritura y oralidad

Este taller virtual, sanador y de empoderamiento de escritura de poesía y oralidad enseñará a las participantes a expresar de forma creativa sus sentimientos y experiencias.

Para registrarse, visite bit.ly/PoetryHA.

Miércoles | De 5 a 6:30 p. m.

BROWNSVILLE

Clase sobre el cuidado de recién nacidos

Esta clase de dos partes enseñará conocimientos básicos sobre bebés, vínculo afectivo y apego, cómo adaptarse al recién nacido y qué esperar después de los primeros meses.

Para registrarse, visite bit.ly/NewbornCareBK.

Martes 9 de febrero | De 3 a 5 p. m.

Jueves 11 de febrero | De 3 a 5 p. m.

Clase virtual sobre seguridad infantil y CPR

Esta clase virtual sin certificación enseñará a los participantes sobre CPR y emergencias respiratorias en bebés, sueño seguro y seguridad en la casa.

Para registrarse, visite bit.ly/InfantSafetyBK.

Martes 16 de febrero | De 12 a 2 p. m.

Jueves 18 de febrero | De 5:30 a 7:30 p. m.

Preparación virtual para el embarazo

Este taller virtual es para mujeres interesadas en quedar embarazadas, incluyendo las que tuvieron un aborto espontáneo (pérdida de un embarazo). Las participantes aprenderán cómo mantener su salud antes de quedar embarazadas para aumentar sus probabilidades de concebir y de tener un embarazo saludable a término.

Para registrarse, visite bit.ly/PreparingforPregnancyBK.

Lunes 8 de febrero | De 2 a 3 p. m.

Taller virtual de masajes para bebés

Este taller virtual les enseñará a los padres cómo hacer masajes de forma eficaz a su bebé.

Para registrarse, visite bit.ly/InfantMassageBK.

Lunes 8 y 22 de febrero | De 11 a. m. a 12 p. m.

Atención para cuidadores

Esta sesión virtual gratuita es para proveedores de servicios de la comunidad (como matronas y asistentes de atención médica a domicilio) para obtener apoyo y recursos para manejo del estrés, autocuidado y agotamiento.

Para registrarse, visite bit.ly/CarefortheCareGiverBK.

Lunes 22 de febrero | De 2 a 3 p. m.

BROWNSVILLE (continuación)

Clase de educación sobre el parto

Este ciclo de clases virtuales gratuitas de ocho semanas les enseñará a embarazadas y a personas de apoyo sobre las señales y etapas del trabajo de parto, la respiración y la relajación, y la lactancia materna.

Para registrarse, visite bit.ly/ChildbirthBK.

Martes 23 de febrero | De 12 a 2 p. m.

Jueves 25 de febrero | De 5:30 a 7:30 p. m.

Sesión virtual informativa sobre Family Foundations

Este ciclo de nueve semanas de clases virtuales es para padres de Brooklyn que esperan un bebé mientras se preparan para el parto y se adaptan a la vida con sus bebés recién nacidos. Las clases son adecuadas para padres que no tengan una relación de pareja entre sí.

Para registrarse, visite bit.ly/FamilyFoundationsBK.

Lunes | De 5:30 a 7:30 p. m.

Sábados | De 3 a 5 p. m.

Café virtual sobre bebés

Este grupo de apoyo virtual es para mujeres que estén amamantando. Profesionales capacitados darán a las participantes apoyo para lactancia materna, como ayuda con el agarre y suministros de leche materna, y responderán preguntas.

Para registrarse, visite bit.ly/BabyCafeBK.

Jueves | De 5:30 a 7:30 p. m.

El grupo

Este grupo social virtual para padres se centra en el manejo del estrés, creando una comunidad y estableciendo relaciones entre los participantes. Esto se hace mediante la conversación, actividades con juego de roles e intercambiando recursos. Se anima a nuevos y futuros padres a unirse.

Para obtener más información, llame al 718-637-5244 o envíe un correo electrónico a eperez12@health.nyc.gov.

Viernes | De 3 a 4 p. m.

Excellence Baby Academy

Este programa virtual, de nueve meses, es para embarazadas y familias con niños menores de 18 meses. Los padres aprenderán a hacer juguetes y libros para apoyar el aprendizaje y el desarrollo de sus hijos, y estrategias y capacidades para la crianza. Los chats por video mensuales tratarán necesidades de las familias, se basarán en grupos semanales y propondrán estrategias y actividades para apoyar la preparación de los niños para la escuela y su desarrollo cognitivo (aprendizaje, pensamiento y resolución de problemas), del lenguaje, social, emocional y físico.

Para registrarse, llame o envíe un mensaje de texto al 347-350-3636 o un correo electrónico a

rsmith@excellencefamilies.org.



Para obtener más información o solicitar acomodación, use la información de contacto en la página de registro de cada actividad.



La mayoría de las clases son en inglés. Si necesita servicios de idiomas, comuníquese con nosotros al menos 72 horas antes de la clase.