

Calendario de eventos de octubre para un embarazo sano

Por la emergencia de salud pública por el COVID-19, todos los servicios y las actividades que aparecen abajo se harán de manera virtual, a menos que se indique otra cosa.



BROWNSVILLE

Virtual Family Foundations

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

Para inscribirse, visite bit.ly/FamilyFoundationsBK.

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

Sábados | De 3:00 a 5:00 p. m.

Educación virtual sobre el parto

Este ciclo de clases virtuales de ocho semanas es para que las embarazadas y las personas de apoyo aprendan sobre temas como las señales y las etapas del trabajo de parto, la respiración y la relajación, y la lactancia materna.

Para inscribirse, visite <https://bit.ly/BirthEdBK>.

Martes | Del mediodía a 2 p. m.

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

Café virtual sobre bebés

Este grupo de apoyo virtual es para mujeres que estén amamantando. Profesionales capacitados darán a las participantes apoyo práctico para la lactancia materna, como ayuda con el agarre y la producción de leche, y responderán otras preguntas de las familias nuevas y de las familias que se agrandan.

Para inscribirse, visite bit.ly/BabyCafeBk.

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

Taller virtual de haitianos americanos unidos para el progreso

Este taller virtual tratará la prevención de la diabetes.

Para inscribirse, envíe un correo electrónico a

ygordon@health.nyc.gov.

Miércoles 21 de octubre | De 3:00 a 4:00 p. m.

Remembering You, Remembering Us

Este grupo de apoyo virtual es para padres y familias que estén haciendo el duelo por la pérdida de un embarazo o de un hijo. El grupo le da la oportunidad de recibir apoyo emocional desde la comodidad de su casa.

Para obtener información sobre cómo participar, llame al 718-781-6979.

Miércoles 7 de octubre | De 10:00 a 11:00 a. m.

Jueves 22 y 29 de octubre | De 7:30 a 8:30 p. m.

También hay un grupo en español el miércoles 28 de octubre, de 7:00 a 8:00 p. m. Para inscribirse, visite bitly.ws/9xbn.

HARLEM

Café virtual sobre bebés

Este grupo de apoyo virtual es para mujeres que estén amamantando. Profesionales capacitados darán a las participantes apoyo práctico para la lactancia materna, como ayuda con el agarre y la producción de leche, y responderán otras preguntas de las familias nuevas y de las familias que se agrandan.

Para inscribirse, visite bit.ly/2X76wZr.

Miércoles | De 10:00 a. m. al mediodía

Poesía, escritura y oralidad virtual

Este taller virtual le enseña cómo puede expresar de forma creativa sus sentimientos y sus experiencias.

Para inscribirse, visite bit.ly/PoetryHA.

Miércoles | De 5:00 a 6:30 p. m.

Project Liberation

Este grupo de empoderamiento tiene el objetivo de ayudar a las mujeres que tengan antecedentes penales a reintegrarse en la sociedad de una manera sana y productiva. Mediante coaching, herramientas de atención plena, el registro en un diario y la autorreflexión, este grupo ayuda a las mujeres a superar la incertidumbre, el miedo y el trauma.

Para inscribirse, visite bit.ly/ProjectLiberationHA.

Viernes | Del mediodía a 2:00 p. m.

BRONX

Hablemos de nosotros: salud reproductiva

Este taller virtual enseña la importancia de los exámenes ginecológicos y de cómo hacerse un autoexamen de mamas.

Para inscribirse, visite bit.ly/WomenHealthFWS.

Miércoles 14 de octubre | De 5:30 a 7:00 p. m.

Encuentro entre proveedores y comadronas

Este taller virtual es para proveedores de atención de salud interesados en conectar con las comadronas de la comunidad y en aprender más sobre los beneficios del apoyo virtual de las comadronas.

Para inscribirse, visite bit.ly/ProviderMeetheDoula.

Miércoles 21 de octubre | Del mediodía a 1:00 p. m.



La mayoría de las clases son en inglés. Si necesita servicios de idiomas, comuníquese con nosotros al menos 48 horas antes de la clase.