



## Programa de clases educativas gratuitas 2024

### Enero

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Febrero

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

### Marzo

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Abril

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Mayo

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### Junio

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Julio

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Agosto

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Septiembre

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### Octubre

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Noviembre

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Diciembre

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Serie virtual de educación sobre el parto (sesión de Zoom en vivo) Miércoles 7 p.m. a 9 p.m.

Prepárese para el nacimiento de su hijo aprendiendo qué esperar y cómo disfrutar la experiencia. Esta es una serie de cuatro clases a las que se puede unir en cualquier momento. Se recomienda registrarse antes del 6° mes de embarazo.

Se anima a las parejas a asistir.

### Las clases comienzan el primer miércoles del mes

Semana 1 Etapas del parto: signos, síntomas y emergencias  
Semana 2 Manejo del dolor/parto por cesárea

Semana 3 Taller de lactancia (¡Se anima a las abuelas a asistir!)

Semana 4 Posparto/crianza

### Recorrido de maternidad (presencial) Una vez al mes un martes, 11 a.m. a 12:15 p.m. y una vez al mes un viernes, 1 p.m. a 2:15 p.m.

Orientación informativa seguida de un recorrido a pie por nuestro moderno Family Birth Center.

Se han reanudado los Recorridos de maternidad presenciales en Northridge Hospital. No se permiten niños. Por favor cambia la fecha si se siente mal. Las pacientes embarazadas solo pueden traer un acompañante al recorrido.

El espacio es limitado. ¡Llame para reservar su lugar! Las guías de Covid pueden cambiar en cualquier momento. Los recorridos virtuales siempre están disponibles.

### Seguridad infantil 101 – Biblioteca de videos

#### Video sobre seguridad en la casa

Reduzca los peligros y aumente la seguridad en la casa.

#### Video sobre seguridad de los asientos para el automóvil

El 90% de las personas instala incorrectamente el asiento de su bebé para el automóvil. ¡Recomendado para todos los cuidadores, incluidos los abuelos/abuelas y los niños!

Para obtener los videos, envíe un correo electrónico a:

[libertygrace.salvio@commonspirit.org](mailto:libertygrace.salvio@commonspirit.org)

### Grupo de apoyo a la lactancia (presencial)

#### Cada jueves 1 p.m. a 2 p.m.

Se ofrece todos los jueves para las madres que buscan intercambiar información y experiencias sobre la lactancia. Dirigido por un Educador de lactancia.

¡No es necesario registrarse! Llame al (818) 885-8500 x 22289 obtener más información.

### ¡Todas las clases son gratis!

¡Para registrarse en las clases, por favor llame a nuestro centro de llamadas las 24 horas al (818) 417-9335! Para comunicarse con el departamento de parto, por favor llame al (818) 855-5434

Las fechas de las clases pueden estar sujetas a cambios o cancelaciones.

