

Programas de Salud Para los Pacientes y la Comunidad

Programa de Salud Cardiovascular (Heart HELP)

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana. Educación cardiovascular para las personas con presión alta, niveles elevados de colesterol, enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- Exámenes gratis de: presión arterial, colesterol, diabetes, y el índice de masa corporal (IMC).

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5883.



Viviendo una Vida Saludable con una Enfermedad Crónica

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana.
 - Aprenderá acerca de: como mejorar su calidad de vida, cambios de estilo de vida – dieta, ejercicio, medicamentos, comunicación con su médico y como enfrentar: depresión, cansancio, enojo, y frustración.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.



Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes (DEEP)

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana. Este programa ayuda a las personas con prediabetes, diabetes, familiares y cuidadores a obtener una mejor comprensión del cuidado personal de la diabetes.
- Exámenes gratis de: presión arterial, colesterol, diabetes, y el índice de masa corporal (IMC).

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.



Programa de Estilo de Vida de Alimentación Saludable (programa pediátrico)

- Clases gratuitas de 6 semanas, 2 horas por semana. H.E.L.P. provee talleres educacionales para niños/as de 5-12 con sobrepeso u obesidad. Los niños deben asistir a clase con un adulto.
 - Aprenderá sobre nutrición, ejercicios y la importancia de la actividad física.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.

Navegando el Sistema de Atención Médica

- Un currículo de alfabetización de salud de cuatro unidades diseñado por Nemours children's Health System para su uso con adolescentes de secundaria en entornos presenciales y comunitarios. Está diseñado para preparar a los estudiantes a ser responsables de la gestión de su propio cuidado de la salud a medida que la transición a la edad adulta.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.



Primeros Auxilios de Salud Mental (adultos)

- Los primeros auxilios de salud mental le enseñan cómo identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias. Esta capacitación de 8 horas le brinda las habilidades que necesita para comunicarse y brindar apoyo inicial a alguien que pueda estar desarrollando un problema de salud mental o uso de sustancias y ayudarlo a conectarse con la atención adecuada.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.

Primeros Auxilios de Salud Mental Juvenil

- Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes le enseñan cómo identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias. La capacitación de 8 horas brinda a los adultos que trabajan con jóvenes las habilidades que necesitan para comunicarse y brindar apoyo inicial a los adolescentes (**de 12 a 18 años**) que pueden estar desarrollando problemas de salud mental o de abuso de sustancias y ayudarlos a conectarse con la atención adecuada.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria al 213.742.5553.

Entrenamiento de Preguntar, Persuadir y Referir (QPR)

- QPR es un entrenamiento de 1 1/2 hora para ayudar a los participantes a aprender cómo reconocer las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo cuestionar, persuadir y recomendar a alguien para que lo ayude.

Para más información o para registrarse, por favor contacte a Irma Radillo al 213.742.5838.



Grupos de Apoyo

- Grupo de apoyo gratuito para pacientes y miembros de la comunidad para ayudarles a recuperarse a través del apoyo mutuo, estrategias de sobrevivencia y educación.
 - Grupo de Apoyo del Bienestar Emocional: 213.742.5838.

Hablemos Sobre la Salud (presentaciones de una hora)

- Adultos: Manejo de estrés, cáncer, colesterol, diabetes, salud cardiovascular, depresión, COVID-19, higiene del sueño, caminando para su salud, cigarrillos electrónicos y asma.
- Adolescentes: Vaping/cigarros electrónicos, manejo de estrés, nutrición 101 y COVID-19.

Para más información o para registro, por favor contacte a Barbara Gonzalez Gerente de Salud Comunitaria 213.742.5553.

Exámenes de Salud Gratuitos

- (A1c, colesterol/glucosa, anemia, índice de masa corporal, y presión sanguínea)

Para más información o para registro, por favor contacte a Christina Portillo al 213.742.5569.