

Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living

Calendario actual de eventos

***** Nota: todas las clases actuales y los servicios del programa se ofrecen virtualmente *****

307 Placentia Avenue, Newport Beach, CA 92663

Para más información, por favor llame al (949) 764-6551 o visítenos en www.hoag.org/mhschl

Ejercicio / clases de bienestar

<p>Zumba Es una clase de ejercicios de alta energía con música alegre que combina movimientos de baile y ejercicio aeróbico. Las clases de Zumba consisten en mezclar movimientos de baja intensidad y de alta intensidad que quema calorías a intervalos.</p>	<p>Lunes y Viernes (7:00pm - 8:00pm) https://us02web.zoom.us/j/83491808642 Meeting ID: 834 9180 8642</p> <p>Martes y Jueves (7:00pm - 8:00pm) https://choc.zoom.us/j/7497176428 Meeting ID: 749 717 6428</p>
<p>Zumbini Es una clase para padres y niños de edades 0-4 que combina música y movimiento diseñado para estimular el aprendizaje, inspirar danza y movimiento, y fortalecer el vínculo entre padres e hijos. Tenga en cuenta que se requiere la participación de los padres.</p>	<p>Miercoles (9:00am - 9:45am) https://us02web.zoom.us/j/85019145046 Meeting ID: 850 1914 5046</p>
<p>Body Conditioning Es una clase que combina ejercicios usando pesas para todos los grupos musculares principales.</p>	<p>Miercoles (7:00pm - 8:00pm) https://choc.zoom.us/j/7497176428 Meeting ID: 749 717 6428</p>
<p>Drumming Circle Grupo de tambores para adultos que ayuda en reducción del estrés. El grupo incorpora el ejercicio físico, la comunicación, la creatividad, la expresión personal y la espiritualidad en un ambiente relajado y divertido. No se necesita experiencia musical.</p>	<p>Viernes (6:00pm - 7:30pm) https://uci-hipaa.zoom.us/j/97284964564 Meeting ID: 972 8496 4564</p>

Calendario actual de eventos

Mi Espacio

Mi Espacio, es un grupo donde cada miembro tendrá la oportunidad de compartir experiencias valiosas y únicas con otros miembros del grupo. Únase con nosotros cada semana para compartir lecturas con el propósito de edificar su vida.

Llámanos o mande un correo electrónico para participar en el grupo, 949-764-6266 Rosalba.lezo@hoag.org

Cuando: Cada Jueves comenzando el día 18 de Marzo

Dónde: Grupo Virtual por Zoom

Hora: 4pm- 5pm

Materiales: artículos y videos serán enviados con anticipación



COUNCIL ON AGING



El Consejo sobre el Envejecimiento - El Sur de California (COASC) ha sido una organización sin fines de lucro confiable desde 1973. Durante la pandemia de COVID-19, la prioridad del Consejo sobre el Envejecimiento es garantizar la salud y el bienestar de los miembros de nuestro equipo y de aquellos a quienes servimos con orgullo. Estamos trabajando de forma remota, ¡y puede contar con nosotros para que le ayudemos! **Promovemos la independencia, la salud y la dignidad de los adultos a través de la compasión, la educación y la defensa.**

Nuestro objetivo es ayudar a las personas mayores a mantenerse saludables, conectadas y protegidas. Nuestras líneas telefónicas principales están atendidas por miembros del equipo para ayudarlo de 8 am a 5 pm, de lunes a viernes. Responderemos sus preguntas y lo conectaremos con otros recursos locales también.

❖ **Para obtener más información sobre sus programas y servicios actuales, llame al (714) 479-0107, visite coasc.org**

Calendario actual de eventos

Bailo, Rio y Vivo... Al Son de Mi

¡Manténgase en forma y activo durante la pandemia! Estar activo es mantener tu cuerpo mejor móvil. El ejercicio mejora la función de sus pulmones y corazón quemando el exceso de calorías de manera más eficiente y manteniendo su peso bajo control. El ejercicio también mejorará su fuerza muscular, aumentará la flexibilidad de sus articulaciones y mejorará su resistencia, además de contribuir a una buena salud mental.

Costo: Gratis

Fecha de inicio: todos los viernes

Hora: 7:30 a.m. a 8:30 a.m.

Ubicación: en el (estacionamiento) - **Facilitado en español**

Centro de recursos familiares de Oak View

17261 Oak Lane, Huntington Beach, CA. 92647



❖ Para más información o para registrarse contacte a: **Maria Matlabalcazar**
(714) 842-4002 / (949) 764-6269

Preparación de impuestos sin contacto GRATIS en Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living



¡No pague por su preparación de impuestos! Si su ingreso familiar fue menos de \$60,000 en el 2020, usted puede ser elegible para declarar sus impuestos GRATIS y acceder a valiosos créditos fiscales.

Todos los jueves desde Abril 15 a May 6 de las 9:00 am – 4:00 pm

Solo por cita Llame al 1-888-434-8248

¿Sabía que hay un crédito tributario que les devuelve el dinero a las familias que trabajan? ¡Usted puede calificar para recibir cientos o miles de dólares con el Crédito Tributario por Ingresos Ganados! Es dinero que puede utilizar para el alquiler, los servicios públicos, comida y otros gastos importantes.

Para más información acerca el Crédito Tributario por el Ingreso del Trabajo de California por Ingresos Ganado, Visite: OCFreeTaxPrep.com

Calendario actual de eventos

“Active Parenting”

Serie de 7 semanas: Programa para padres - Organizado por Olive Crest Los temas incluyen: Elogios y aliento, Uso de recompensas tangibles, Establecimiento de rutinas y reglas del hogar, y Establecimiento de límites efectivos. Las clases se llevarán a cabo virtualmente a través de una aplicación de video llamada Zoom. La identificación y la contraseña de Zoom Meeting se proporcionarán al registrarse

Costo: Gratis

Fecha de inicio: lunes

Duración: serie de 7 semanas

Hora: 5:30 p.m - 7:30 p.m.

Ubicación: Via Zoom - Facilitado en español



❖ Para más información o para registrarse, llame al (949) 764-8100

Comida y Verdura Gratis

ENVÍE TEXTO A SU: NOMBRE COMPLETO, TAMAÑO DEL HOGAR Y CÓDIGO POSTAL AL: 510-926-6393

Su solicitud de registro no será válida si su nombre completo, tamaño de hogar y código postal no se proporcionan en TEXT.



**** Espere para recibir un texto de confirmación de que ha sido registrado**

La hora de recogida y las instrucciones se proporcionarán al realizar la reserva.



❖ **Lugar:** Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living
307 Placentia Ave, Newport Beach, CA 92663

Tenga en cuenta que solo podrá participar una vez al mes en nuestra distribución de alimentos, para poder atender a más familias necesitadas. Le agradecemos su comprensión y cooperación.

Calendario actual de eventos



POPPY LIFE CARE

Poppy Life Care está decidida a educar y empoderar a los niños y padres que viven con problemas de salud relacionados con trastornos del espectro, ADHD, ansiedad y depresión. Poppy Life Care sirve a las familias que viven con estos desafíos diarios y apoya no solo la conciencia sino también las terapias y la educación, reduciendo las dependencias de los medicamentos recetados y eliminando los estigmas a través de programas interdisciplinarios. Después de soportar meses de crisis sostenida por la propagación del virus COVID-19, muchas personas están experimentando niveles de estrés sin precedentes en múltiples áreas de sus vidas: es lo que los expertos médicos llaman "fatiga de cuarentena". Poppy Life Care ofrece programas educativos e información para ayudar a mejorar su salud mental, participar en actividades físicas con su familia, y nuestro personal puede reunirse personalmente con usted para atender las preocupaciones de usted y su familia durante este tiempo. ¡Estamos aquí para ayudar!

- ❖ Visite nuestro sitio web poppylifecare.org/hoag-programs
- ❖ **Para obtener más información o para programar una cita o registrarse a una clase virtual, llame al (949) 393-2240 o envíe un correo electrónico a support@poppylifecare.org.**

CANCER KINSHIP

Nuestra misión es capacitar a los pacientes con cáncer para que enfrenten la enfermedad con confianza a través de la tutoría entre pares, el empoderamiento y la educación de los sobrevivientes, la socialización y la navegación de recursos proporcionados por voluntarios y personal atento y compasivo. Nuestra visión es aliviar significativamente la angustia, la tensión mental y los efectos físicos y psicosociales asociados con un diagnóstico de cáncer, tratamiento y cirugías. Los servicios son gratuitos y se ofrecen a pacientes con todo tipo de cáncer. Para mayores de 18 años. Los servicios bilingües están disponibles para clientes de habla hispana.

Nuestros programas incluyen:

- **"Conexiones de cáncer"**: un programa de tutoría entre pares que une a los voluntarios sobrevivientes de cáncer con pacientes con cáncer recién diagnosticados para recibir apoyo emocional individual. Actualmente se aceptan nuevas referencias de pacientes y sobrevivientes voluntarios y se ofrecen capacitaciones mensuales para los sobrevivientes de cáncer que deseen brindar apoyo.
- **Survivor Empowerment & Education** incluye talleres virtuales sobre Zoom que ayudan a los pacientes a sobrellevar, adaptarse, navegar y abrazar sus vidas como sobrevivientes. Los participantes reciben consejos prácticos, herramientas y conocimientos que los capacitan para tomar el control de sus vidas y su futuro.
- **Los programas de socialización** ayudan a construir una comunidad mientras brindan oportunidades para que los pacientes y sus seres queridos participen en actividades divertidas que promueven comportamientos saludables, mejoran el bienestar general y la calidad de vida.
- **Los servicios de navegación de recursos** abordan los factores fundamentales y las barreras sistémicas que afectan la salud de los pacientes al proporcionar acceso a necesidades básicas como alimentos, vivienda, servicios públicos y apoyo financiero para gastos médicos de bolsillo. Cancer Kinship ayuda a los pacientes al conectarlos y / o derivarlos a socios clave de la comunidad para recibir apoyo individualizado.

- ❖ Todos nuestros programas son seguros para COVID y se ofrecen virtualmente.
- ❖ Para registrarse para un próximo taller, visite la página Eventbrite de Cancer Kinship en <https://www.eventbrite.com/o/cancer-kinship-30039827070>
- ❖ **Para obtener más información, llame al 714-592-1625 o visite www.cancerkinship.org.**

Calendario actual de eventos

PODER (Prevention of Obesity and Diabetes through Education and Resources)

PODER es un programa en profundidad con seis clases interactivas que están llenas de lecciones, juegos y actividades divertidas que enseñan conductas y alimentación saludable. Se otorgan premios por participación, finalización de tareas y asistencia. Estas clases son GRATUITAS para toda la familia. Las clases se llevan a cabo en varios días en muchos lugares del Condado de Orange. La mayoría de las clases se ofrecen en español, pero algunas clases de inglés pueden estar disponibles.

Los temas cubiertos son:

- bebidas azucaradas
- actividad física
- Porciones, comidas balanceadas, lectura de etiquetas
- Comida y grasa "de la calle"
- Alfabetización mediática
- tiempo de pantalla
- Situaciones de alto riesgo y habilidades de rechazo



❖ Llame para registrarse u obtener más información: 714-509-7323

CHILDREN'S HEALTH CONNENCTION

Anteriormente conocida como *Clinic in the Park*, Children's Health Connection es una coalición para pediatras y otros profesionales de la salud que se han asociado con una red de más de 70 organizaciones comunitarias sin fines de lucro, instituciones académicas y agencias públicas/privadas para atender las necesidades de salud de los niños y las familias desatendidos en el Condado de Orange.

Al asociarnos con agencias comunitarias locales y escuelas, podemos ofrecer:

- Exposiciones **GRATUITAS** de Salud Familiar para conectar a las familias con recursos y servicios que sirven y apoyan las necesidades de salud de los niños y las familias.
- Talleres **GRATUITOS** para padres para educar a los padres sobre temas que apoyan la salud y el bienestar de sus hijos. En los talleres se imparten equipos de seguridad **GRATUITOS**, como asientos elevadores y cascos de bicicleta, a familias que califican (el niño debe estar presente).

Horario de oficina: lunes/miércoles: 9:00am-5:00pm, viernes: 12:00pm-4:00pm.

❖ Visite nuestro sitio web para nuestro calendario de la Exposición de Salud Familiar en www.clinicinthepark.org

❖ Llame al 949-385-3067 para programar una cita para un asiento elevador GRATUITO o para nuestro horario de talleres

Calendario actual de eventos

Project Self-Sufficiency

Project Self-Sufficiency ayuda a los padres solteros de bajos ingresos a graduarse de la universidad o la formación profesional con las habilidades necesarias para lograr la independencia económica. Hacemos esto al proporcionar servicios personalizados y envolventes a lo largo de su viaje educativo y transición a la carrera.

Ofrecemos:

- Gestión de casos y asesoramiento individual.
- Asistencia de guardería
- Asistencia de alquiler de emergencia
- Depósitos de seguridad de vivienda
- Asistencia de libros de texto
- Asistencia de salud
- Asistencia automática
- Becas de educación
- Apoyo de vacaciones
- Oportunidades de desarrollo profesional
- Despensa de suministros

Para calificar para el programa, los aplicantes deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Ingresos muy bajos o extremadamente bajos de acuerdo con los límites de ingresos de HUD para el tamaño del hogar
- Padre soltero de un hijo menor. No vivir con una pareja romántica, pareja o padre del niño, incluso si está separado o divorciado.
- Tener al menos un 50% de custodia física y legal de al menos un niño menor de 18 años.
- Inscrito en un colegio comunitario acreditado, universidad de cuatro años o programa vocacional Y haber completado al menos un semestre (o equivalente)
- Tener 3.0 GPA (o cerrar)
- Tener una fuente de ingresos (empleo, asistencia monetaria, etc.)
- Vive, trabaja o asiste a la universidad en el Condado de Orange, CA

❖ Para más información o para hacer una cita, por favor comuníquese con **Beth Jackson-Pardo, Directora de Project Self-Sufficiency**, al (949) 478-1936 o mande un correo electrónico a b.jacksonpardo@pssoc.org



Calendario actual de eventos

SERVICIO DE EMPLEO DE JÓVENES (Youth Employment Service - YES)

Nuestra misión es enseñar a los jóvenes y adultos jóvenes de entre 16 y 24 años las habilidades necesarias para asegurar y mantener un empleo significativo, y ofrecer programas que ayuden a los jóvenes a mejorar su empleabilidad, opciones de carrera y calidad de vida. YES sirve como un puente entre los adultos jóvenes que buscan empleo y la comunidad empresarial local que busca empleados capaces y entusiastas. YES ofrece talleres GRATUITOS que ayudan a jóvenes a mejorar su empleabilidad, opciones profesionales y calidad de vida.

Se ofrecen los siguientes talleres y / o servicios:

- Habilidades laborales
- Simulacros de entrevistas
- Finanzas personales
- Reanudar consultoría
- Servicio al cliente
- Mentoring
- Asistencia para la búsqueda de empleo
- Eventos destacados de carrera
- Ferias de empleo
- Apoyo continuo

❖ **Para obtener más información póngase en contacto con Imelda al:(949) 764-6958. Hasta nuevo aviso, todos los programas se ofrecen en línea a través de Zoom.**

Community Health Initiative of Orange County (CHIOC)

CHIOC está aquí para ayudar durante esta crisis. Estamos brindando servicios por teléfono, inscribiendo clientes en Medi-Cal y programas de servicios sociales. También podemos ayudarlo a conectarse con una gama de servicios de apoyo si COVID-19 lo afecta. **¡Estamos aquí para ayudarte!**

Solicitar:

- Medi-Cal
- California cubierta
- Plan de salud infantil Kaiser
- CalFresh (cupones de alimentos)
- CalWorks (ayuda en efectivo)

Documentos requeridos:

- Prueba de ingreso
- Certificado de nacimiento
- Comprobante de domicilio
- Tarjeta de identificación
- Prueba de ciudadanía
- Tarjeta de seguro Social
- Cartilla de vacunación
- Prueba de embarazo



❖ Horario de atención: 8:30 a.m. a 4:00 p.m. (lunes a viernes) y 10 a.m. a 2 p.m. (sábado)

❖ **Para obtener más información, llame al: 1-855-927-83333 o visite www.chioc.org**

Calendario actual de eventos

CIELO

¡Libera tu potencial! ¡El cielo es el limite! Nuestra misión es cultivar líderes en todo el Condado de Orange al proporcionar recursos, orientación y servicios de consultoría educativa a las personas que desean iniciar su propia pequeña empresa o prepararse para una nueva oportunidad de trabajo.

Los servicios de CIELO incluyen:

Emprendimiento y desarrollo de pequeñas empresas - Entrenamiento y tutoría sobre cómo iniciar un negocio, así como cómo ayudar a que un negocio existente crezca. - Orientación sobre los pasos iniciales y los permisos comerciales. - Educación sobre financiación empresarial y herramientas de marketing. - Recursos de microcréditos. - Referencias a otros recursos comerciales.

Preparación laboral - Reanudar la creación, edición. - Asistencia en la búsqueda de empleo en línea. - Ayuda con la solicitud de empleo en línea. - Carta de presentación. - Orientación para entrevistas de trabajo. Horario de atención: lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

- ❖ **Para obtener más información o para programar una cita, comuníquese con Gaby Broughman al (714) 756-2006 x703 o en gbroughman@cielocommunity.org.**
- ❖ **WWW.CIELOCOMMUNITY.ORG | INFO@CIELOCOMMUNITY.ORG**

PUBLIC LAW CENTER

Public Law Center, una oficina de abogados de servicios gratuitos del Condado de Orange, está comprometido a proporcionar acceso a la justicia para los residentes de bajos ingresos. A través de voluntarios y personal, Public Law Center brinda servicios legales civiles gratuitos, incluyendo consejería, representación individual, educación comunitaria y litigación estratégica y defensa para desafiar las injusticias sociales. PLC trabaja con casi 1200 abogados voluntarios, paralegales, estudiantes de leyes y otros de todo el condado que ofrecen su tiempo y experiencia.

OFRECEMOS AYUDA GRATIS PARA LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- Divorcio
- Custodia de niños
- Adopción
- Tutela
- Tutela Limitada
- Violencia Domestica
- Víctimas de Crimen

Dónde: Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living, citas virtuales disponibles. Public Law Center ofrecerá estos servicios en el siguiente horario:

- miércoles: 2:00pm – 7:00pm
- jueves: 9:00am – 2:00pm

- ❖ **Para más información, por favor llame al (949) 764-6551.**

Nuestros servicios son gratuitos para los solicitantes elegibles. La elegibilidad depende del ingreso del cliente, la cuestión legal y la residencia en el Condado de Orange. Public Law Center asiste a todos los residentes elegibles del Condado de Orange; sin importar su estatus migratorio

Calendario actual de eventos

HICAP

Programa de asesoramiento y defensa del seguro de salud: asesoramiento imparcial gratuito de Medicare es a menudo complejo y confuso, particularmente durante la pandemia. HICAP ofrece asesoramiento personalizado gratuito para ayudar a los beneficiarios de Medicare a comprender sus beneficios y sus opciones. Nuestros asesores registrados por el estado lo ayudan a comprender la inscripción y cómo maximizar sus beneficios y minimizar sus costos.

Nuestros consejeros de HICAP pueden:

- Explicar los beneficios Medicare A, B, C y D
- Enseñar como tomar ventaja de sus Beneficios y bajar sus costos
- Ayudar encontrar y solicitar beneficios de bajos recursos
- Ayudar cuando ocurra algún problema con sus beneficios de Medicare
- Revisar sus pólizas del Seguro de Cuidado a Largo Plazo
- Proporcionar consejos sobre cómo evitar fraude y abuso a Medicare

Programa su cita hoy con un consejero de HICAP

- ❖ Si tiene alguna pregunta sobre si desea obtener más información para registrarse en el programa, llame al 1 (714) 560-0424

SPIN | SIRVIENDO PERSONAS EN NECESIDAD, INC.

Guía asistencia a la colocación permanente (GAPP) | Un Programa De Vivienda

El programa GAPP (Asistencia Guiada para la Colocación Permanente) de **SPIN está diseñado para ayudar a las familias sin hogar y de bajos ingresos**. GAPP puede ayudar con los costos de mudanza totales o parciales, asistencia de alquiler, desviación y prevención. El programa incluye la gestión de casos con reuniones mensuales de clientes, talleres trimestrales y servicios de apoyo, como asistencia con el presupuesto, recursos para el cuidado de niños, desarrollo laboral y limpieza de crédito.

Horario: lunes y jueves: 2:00 pm-5:00pm

Martes y miércoles: 8:30 a.m. a 11:30 a.m. (excepto el segundo jueves de cada mes) **

Quien califica?

- Residentes del condado central de Orange (Costa Mesa, Newport Beach, Santa Ana, Huntington Beach, Fountain Valley, Seal Beach, Tustin y North Tustin).
- Familias sin hogar y de bajos ingresos, con niños menores de 18 años y bajo la custodia de sus padres.

¿Cómo me inscribo?

- ❖ Llame para una cita de admisión con el Navegador de servicios de vivienda de SPIN al: (714) 751-1101, ext. 15
- ❖ Visite nuestro sitio web en <https://www.spinoc.org/request-services>

❖ LOS SERVICIOS BI-LINGÜES ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS CLIENTES

- ❖ **En este momento, debido a COVID-19, no estamos viendo clientes en persona, sino que continuamos nuestros servicios a través del número de teléfono y el sitio web mencionados anteriormente.**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

A member of the
St. Joseph Hoag Health alliance

Calendario actual de eventos

Orange County Bar Foundation



SHORT STOP

Un programa de desviación delictivo único para delincuentes juveniles por primera vez y sus familias. SHORTSTOP sirve como una intervención para los jóvenes que participan en comportamientos problemáticos que tienen el potencial de promover su participación en el sistema de justicia juvenil. SHORTSTOP utiliza tres conceptos simples: 1) Llegar temprano a los jóvenes; 2) involucrar a los padres; y 3) usar un entorno gráfico en la sala del tribunal con profesionales legales y pupilos / personas en libertad condicional de la vida real. Se requiere registro, el espacio es limitado.

- ❖ **Si tiene alguna pregunta sobre si desea inscribirse en el programa, comuníquese con Manny Gutiérrez en Project Youth al (714) 480-1925, ext.114 o mgutierrez@pyocbf.org.**

STOP SHORT

Stop Short of Addiction es un programa intensivo de intervención de alcohol, tabaco y otras drogas (ATOD) diseñado para abordar específicamente las necesidades de los delincuentes juveniles por primera vez que se encuentran en las primeras etapas de abuso de sustancias. Detener la adicción es una serie de tres partes y las tres clases deben ser atendidas por adolescentes y padres.

- ❖ **Si tiene alguna pregunta sobre si desea inscribirse en el programa, comuníquese con Martha Veliz en Project Youth al (714) 480-1925, ext. 119)**

NAMI

National Alliance on Mental Illness | Orange County

NUEVO GRUPO DE APOYO FAMILIAR

PROGRAMA DE MENTORÍA COMUNITARIA - SERVICIOS DE APOYO (INGLÉS)

¡El distanciamiento social no tiene que significar aislamiento social! En respuesta a la pandemia de COVID-19, NAMI-OC ha creado un programa dedicado, basado en el teléfono, de apoyo entre pares centrado en la empatía, la conexión y la navegación de recursos. Los mentores capacitados se combinan con las personas que llaman en el transcurso de unas pocas semanas para construir una base continua de apoyo mientras se conecta con recursos vitales de la comunidad.

Nuestros servicios de tutoría entre pares son sin costo para usted y ofrecen comodidad tanto a las personas como a sus familias. Durante estas llamadas programadas, los participantes se encontrarán con un oído compasivo y empático, y tendrán un reinado libre para dirigir la conversación donde se sientan útiles *. Los sentimientos de preocupación e incertidumbre corren desenfrenados durante estos tiempos, y NAMI-OC cree que todos merecen un colchón de apoyo para aprovechar.

- ❖ Llame al 714-544-8488 o envíe un correo electrónico a info@nami.oc.org Attn: Peer Connector Program.
- ❖ Puede visitar nuestro sitio web en www.nami.oc.org



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

A member of the
St. Joseph Hoag Health alliance

Calendario actual de eventos

BIG BROTHERS BIG SISTERS ORANGE COUNTY

Nuestro objetivo es proporcionar a los jóvenes un modelo a seguir consistente y positivo. Unimos a los niños de 6 a 16 años uno a uno con un mentor para construir una amistad que les cambie la vida. Nuestros partidos disfrutan de una amplia gama de actividades divertidas y de bajo costo, como ir a un juego de pelota, jugar en el parque y pasar un día en la playa. Todas estas experiencias ayudarán a exponer a un niño a nuevas posibilidades y oportunidades infinitas para el futuro. Se requiere que un mentor de Big Brother / Big Sister se reúna con su Little Brother / Little Sister al menos dos veces al mes durante un período de 3 a 6 horas. Actualmente TODAS las "salidas" están en formato virtual hasta nuevo aviso. Eventos virtuales alojados y recursos de distanciamiento social también están disponibles para nuestros partidos.

COSTO: Todos nuestros servicios son GRATUITOS. Los mentores brindan transporte y cubren los gastos durante cada salida.

EXAMEN: Tomamos precauciones adicionales para garantizar la seguridad de los niños. El proceso de selección de mentores de Big Brother / Big Sister incluye: Verificación de antecedentes y del DMV, entrevistas múltiples, verificaciones de referencia, así como una sesión de capacitación obligatoria antes de conocer a su Little Brother / Little Sister.

CÓMO SOLICITAR: Para calificar primero para solicitar, los niños deben tener entre 6 y 16 años, vivir en el Condado de Orange durante al menos un mes y estar genuinamente interesados en el programa. Para solicitar una solicitud, comuníquese con Lupita Lamas-Especialista Senior en Admisión Familiar al 714-544-7773 o envíe un correo electrónico a LLamas@ocbigs.org. Información adicional de la agencia en OCbigs.org.

INSCRIPCIÓN: Una vez que una solicitud completa por niño haya sido devuelta a nuestra oficina por correo electrónico, correo postal o fax, se revisarán las solicitudes y se contactará a la familia para revisar las pautas de nuestro programa y programar una cita de entrevista de presentación con los padres. / tutor y el niño / niños. Las entrevistas para nuestro programa se llevan a cabo prácticamente hasta nuevo aviso.

CLINICA DE APOYO DE NIÑOS

El Orange County Department of Child Support Services provee servicios a la comunidad gratuitamente, con el propósito de informar a los padres y guardianes de niños 0-18 años a conocer y familiarizarse con Servicios de Apoyo de Niños, y conocer los recursos que están disponibles. Solamente es por cita.

❖ **Llame para obtener más información o para programar una cita: (714) 347-8945**

Calendario actual de eventos

Centro de Salud Mental

AHORA PROPORCIONANDO SERVICIOS DE TELEHEALTH GRATIS A TRAVÉS DEL TELÉFONO O ZOOM - (949) 764-6542

Establecido en 1998, nuestro programa a corto plazo está compuesto de un equipo profesional de trabajadores sociales clínicos bilingües y biculturales que ofrece psicoterapia para individuales, de parejas, familias, o grupos. Nuestra meta es contribuir al mejoramiento de la salud y al bienestar de nuestra comunidad local. La psicoterapia es un proceso orientado a la solución de problemas personales y emocionales. La psicoterapia es un proceso de cambio a través del cual se les enseña a las personas a expresarse, a identificar y aclarar sus problemas, aprender técnicas útiles y efectivas y alcanzar sus metas personales.

Nuestros terapeutas están especializados en ayudar a personas con las siguientes dificultades:

- Depresión
- Duelo y pérdida
- Ansiedad
- Trauma/abuso
- Bajo autoestima
- Funcionamiento familiar negativo
- Estrés excesivo
- Enfermedad
- Dificultades matrimoniales/parejas
- ❖ El costo de los servicios está basado en una escala móvil de acuerdo a los ingresos de cada familia. No se rechazara a nadie por falta de ingresos económicos.
- ❖ Proveemos servicios en inglés, español, y en farsi.
- ❖ **Para más información sobre nuestros **servicios virtuales y próximas clases**, por favor llame al 949-764-6542 o viste www.hoag.org/mental-health**

STRONG FAMILIES STRONG CHILDREN (FAMILIAS FUERTES NIÑOS FUERTES)

Apoyo a Condado de Orange | Niños y familias veteranos y militares

Las familias fuertes, fuertes Niños (SFSC) comprende los desafíos de los veteranos y militares porque nuestro equipo tiene servicio militar antecedentes personalmente o a través de un miembro de la familia. Nuestro equipo de Nuestro equipo de exploradores de pares y gerentes de casos clínicos entienden lo que significa ser un servicio activo o una familia veterana.

- ¿Es usted un veterano o una familia militar pasando por un momento difícil?
- ¿Sus hijos y su familia están afectados por problemas legales, despliegue, problemas familiares, vivienda inestable o transición fuera del ejército?
- ¿Necesita apoyo para encontrar empleo, vivienda, servicios legales, de violencia doméstica u otros recursos comunitarios? **¡SFSC puede ayudar!**

- ❖ **Para obtener más información o para hacer una cita 714-953-4455 x 661 o visite el sitio www.ocstrongfamilies.org**

Calendario actual de eventos

MOMS ORANGE COUNTY

Programas virtuales que te ayudan a mantenerte conectado - Para mujeres embarazadas y nuevos padres.



Visitas telefónicas mensuales

Durante el embarazo

Ahora, más que nunca durante el actual COVID-19 crisis, nuestro programa puede mantenerte conectado con otros y darle apoyo emocional, educación y referencias de recursos.

Actualmente proporcionado por teléfono por los visitantes del hogar bajo la supervisión de una enfermera, este programa es especialmente valioso para madres y familias que se sienten aisladas.

El visitante a domicilio de MOMS es un amigo atento que lo apoya con conocimiento sobre su embarazo, atención médica, parto y lactancia.

Aprenderás:

- Cómo identificar signos y síntomas de prematuros. labor.
- Los riesgos de diabetes durante el embarazo.
- Los beneficios de la lactancia materna.
- Cómo identificar los signos y síntomas de depresión durante el embarazo y posparto.

Después de la entrega

Una vez que nazca su bebé, su visitante domiciliario lo ayudará fomentas la salud y el desarrollo de tu bebé y proporcionar información y recursos.

- ❖ El programa de visitas al hogar y las clases se ofrecen gratuitamente a los residentes del Condado de Orange. Gana apoyo. Mantente saludable y fuerte para ti y tu familia.
- ❖ **Para obtener más información y para registrarse, llame a Karina al 714.914.9986 visite momsorangecounty.org/programs. Se ofrece en inglés, español y vietnamita.**

Clases de grupo virtual

Mientras esté embarazada, prepárese para unirse a clases de parto, salud prenatal, lactancia materna y un taller para nuevos padres.

Clases de *mamá y yo* y *mis padres y yo* enseña actividades divertidas y significativas que estimular la salud mental y física de tu bebé crecimiento mientras se brinda apoyo entre pares.

Durante la crisis actual de COVID-19, estamos ofreciendo estos programas prácticamente a través de teleconferencia.

Todavía puedes disfrutar de todos los beneficios de estos grupos que te mantienen conectado, informado y saludable.

Las clases de español incluyen:

- Taller de nuevos papás
- Grupo de apoyo a la lactancia materna
- Clase de preparación para el parto
- Clase de educación prenatal

Inglés y español:

- Grupos de mamá y yo para bebés 3-5 meses, 6-11 meses y 12-17 meses
- Mis padres y yo grupos para bebés 3-5 meses, 6-11 meses

Si recientemente se ha visto afectado por la pandemia de COVID-19 y desea ver qué otros recursos de la comunidad están disponibles para usted, comuníquese al:



Línea directa las 24 horas de (949)646-4357

Texto: envíe su código postal al 898211

Sitio web: <https://www.211oc.org/get-help/211oc-can-help.html>



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

A member of the
St. Joseph Hoag Health alliance

Community Classes

Yoga & Mindfulness

Feeling overwhelmed and stressed is a common reaction to life events. Several studies suggest that the practice of yoga & mindfulness leads to a decrease in stress and anxiety as well as an increase in overall emotional well-being.

Yoga is a self-care practice to improve physical, mental, emotional and energetic health. Yoga classes consist of moving the body into different poses with awareness to improve strength, balance and flexibility. Yoga practices also include deep breathing exercises during each posture, which calms the mind, reduces stress and lower heart rate and blood pressure. Anyone can practice Yoga. All are welcome!

What are some benefits of Yoga?

- Improves strength, flexibility and balance
- Reduces back pain
- Healthy weight
- Calms the mind
- Reduces stress
- Reduces anxiety and depression
- Improves digestion
- Lowers heart rate and blood pressure
- Increases mental clarity and focus
- Helps improve sleep

Yoga classes Mondays 10:00-11:00am

Mindfulness is the practice of paying attention to what is happening from moment to moment. To be mindful, you pause, slow down and bring awareness to thoughts, feelings, & actions without attaching judgment to them. When we feel stressed, it is easy to focus solely on problems and simultaneously be blind to any positive experiences. Taking notice of simple sensations like taste, touch or sound, helps us become more present, less lost in the past or future.

In this class you will learn:

- Basic mindfulness techniques
- To incorporate mindfulness into daily life
- Connection of mindfulness to compassion
- How mindfulness supports relationships

Mindfulness classes Wednesdays 6:00-7:00pm

All classes are FREE
ZOOM login information will be provided upon registration
Call: 949-764-6551

Community Classes

Yoga para los adolescents

Yoga es una práctica que desarrolla habilidades para mejorar la salud física, mental, emocional y energética. El yoga consiste en mover el cuerpo en diferentes posturas con atención a la postura física y la respiración. Cualquiera puede practicar yoga sin importar la edad. ¡A través del yoga podemos reducir el estrés y la ansiedad, calmar la mente y obtener más beneficios! ¡Ven a practicar con nosotros y te darás cuenta!

Clases son GRATIS!

Comenzando 1/9/2021
Sábados 10:00am-11:00am

Recomendado para edades de 13-17 años
La información de inicio de sesión de ZOOM se proporcionará al registrarse
Llame al 949-764-6551

