

## Recursos de Salud Health Resources

### Línea Mi Salud– Mission Hospital My Health Line– Mission Hospital

Para registrarse en las clases, conferencias educativas y otros temas de salud  
Para obtener información.....(949) 364-1770

### Centro de Salud Camino Health Center

30300 Camino Capistrano, San Juan Capistrano . (949) 240-2272  
Clínica dental infantil..... (949) 488-7682  
Clínica móvil de salud en Lake Forest y  
San Clemente..... 949) 240-2272  
WIC (San Juan Capistrano) ..... (949) 488-7688  
WIC (Lake Forest) ..... (949) 305-9682

### Clínica Comunitaria de Laguna Beach Laguna Beach Community Clinic

Clínica móvil de salud, Programa de WIC, Clínica dental para adultos  
362 Third Street, Laguna Beach..... (949) 494-0761

### Agencia de Atención Médica del Condado de Orange

**Orange County Health Care Agency**  
Clínica de Salud ..... (800) 914-4887

### Ayuda para Tener Cobertura Médica Insurance Assistance

Ayuda para llenar su solicitud de seguro médico.  
CHEC Family Resource Center, SJC ..... (949) 489-7742  
South Orange County Family Resource Center, Lake Forest  
..... (949) 364-0500

### Registro de Abuso de Niños Child Abuse Registry

Si usted sospecha que un niño está siendo abusado de manera verbal, física y/o psicológica, llame al..... (714) 940-1000

### 211 Orange County

211 Orange County ofrece una gran ayuda a los residentes del Condado de Orange que buscan información y referencias, y los conecta con organizaciones comunitarias que pueden brindarles apoyo de salud y servicios humanos  
..... Marque 2-1-1 o (888) 600-4357

### Children's Home Society of Orange County

Si necesita ayuda financiera para el cuidado de sus niños, o simplemente desea recibir información sobre centros con licencia que cuidan a niños durante el día, por favor llame al  
..... (714) 543-2273

**Mission Hospital** 

Mission Viejo | **ST. JOSEPH**  
Laguna Beach | HEALTH SYSTEM

A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

## Educación para Adultos (Clases de inglés y otras clases) Adult Education

### Escuela para Adultos en Capistrano Capistrano Adult School

31431 El Camino Real, San Juan Capistrano .....  
..... (949) 493-0658

### Educación para Adultos en Saddleback Saddleback Adult Education

25598 Peter A. Hartman Way, Mission Viejo .....  
..... (949) 837-8830

## Programas para Ayudarle a Encontrar Empleo Employment Assistance

### Catholic Charities

2323 W. Lincoln Ave., Suite 205, Anaheim  
..... (714) 635-5230

### One-Stop Center

125 Technology Drive West, Irvine  
..... (949) 341-8000

## Recursos en la Comunidad Resources in the Community

### Asistencia de Comida Food Assistance

St. Kilian (los lunes y viernes de 8:30 a.m. – 12 p.m.)  
26872 Estanciero Drive, Mission Viejo ..... (949) 586-4440  
Father Serra's Pantry  
(los lunes y miércoles de 11 a.m. – 12:30 p.m.)  
31611 El Camino Real, San Juan Capistrano ... (949) 234-1302  
Estampillas de Comida y Cal-Works  
115 Columbia, Aliso Viejo ..... (949) 389-8201

### Departamento de Manutención para los Hijos Department of Child Support Services

1055 North Main Street, Santa ..... (714) 347-8377

### Help Me Grow: Recursos del Desarrollo de los Niños

..... (866) 476-9025

### Concejo de Vivienda Justa del Condado de Orange (Consejería sobre los Derechos de los Dueños y los Inquilinos)

**Orange County Fair Housing Council (Landlord and Tenant Rights Counseling)**  
201 South Broadway, Santa Ana ..... (800) 698-3247

### La Ley de Safe Haven Safe Haven Law

Esta ley le da la oportunidad de traer a su recién nacido de hasta tres días (72 horas) de vida y entregárselo a un empleado en la sala de emergencias, o en estaciones de bomberos que muestren letreros de Safe Haven, o al  
Orangewood Children's Home..... (714) 935-7080  
211 Orange County..... Marque 2-1-1 o (888) 600-4357

# Calendario de Eventos/Programas en Español

Calendar of Events/Programs in Spanish Enero • Abril del 2012/January - April 2012

*Todas las clases se ofrecen en la siguiente dirección al menos que la clase se ubique en otro lugar.  
All classes are offered at the South Orange County Family Resource Center unless otherwise noted.  
23832 Rockfield Blvd., Suite 270, Lake Forest*

**Para obtener más información y registrarse, llame al (949)364-1770 y oprime el #4.**

## Programas y Clases de Salud Health Classes & Programs

### Técnicas para la Vida Diaria Life Skills

Los jueves, 5:30 – 7 p.m.  
¿Está pasando por circunstancias difíciles y se pregunta si hay mejores opciones para manejar la situación? Los siguientes temas serán presentados en nuestras clases: auto-estima, control de la ira, comunicación, depresión y relaciones sanas. Para obtener más información y registrarse, llame al (949)364-0500.

**Costo: Gratis**

### Clase de Preparación para el Parto Preparation for Birth

Los lunes, 6 al 27 de febrero o 2 al 23 de abril,  
6 – 7:30 p.m.  
¡Aprenderán sobre las etapas del trabajo de parto y nacimiento, ejercicios de respiración y relajación, medicinas y anestésicos, el parto por cesárea, cuidado posparto, lactancia materna y mucho más! Presentado por MOMS del Condado de Orange. Para obtener más información y registrarse, llame al (949)421-3401.

**Costo: Gratis**

### Clase Prenatal para Amamantar Prenatal Breastfeeding Class

Los viernes 6 de enero o 3 de febrero o 2 de marzo o 6 de abril, 1 - 3 p.m.  
¡Vengan a participar en una clase informativa que le responderá todas las preguntas e inquietudes que usted tenga con respecto a cómo darle pecho a sus bebé!

**Costo: Gratis**

### Grupo de Apoyo para Madres que Están Amamantando

**Women's Breastfeeding Support Group**  
Cada viernes de 3 - 4 p.m.  
Vengan a este grupo para compartir con otras mamás sus experiencias relacionadas con amamantar. ¡Aprendan sobre nutrición, recolección y almacenamiento de la leche materna, volver al trabajo y mucho más!  
**Costo: Gratis**

### Cómo Manejar el Comportamiento de los Niños Pequeños COPEing with Toddler Behavior

Los miércoles, 8 de febrero al 28 de marzo,  
10 a.m. - 12 p.m.  
¿Está teniendo problemas con el comportamiento de su niño de 0 a 3 años de edad en su hogar? Usted no está solo/a. Hay un nuevo recurso para traer tranquilidad a su hogar donde están muy ocupados y poder criar a sus niños pequeños. Este curso es facilitado por especialistas en comportamiento y desarrollo.  
**Costo: \$20 (incluye registración para 2 adultos)**

### Manejo y Control de Diabetes Managing and Controlling Diabetes

Los jueves, 15 de marzo al 19 de abril, 6 – 7 p.m.  
Camino Health Center  
30300 Camino Capistrano, San Juan Capistrano  
Venga a aprender cómo controlar la diabetes, cuáles son los medicamentos para tratarla y cómo administrarlos, cuáles son las posibles complicaciones y cómo llevar una vida normal con diabetes.  
**Costo: Gratis**



## Programas y Clases de Salud Health Classes & Programs

### Viviendo en Forma Saludable Living Healthy

Los jueves, 2 al 16 de febrero, 4 – 5 p.m.  
Serán 3 clases de nutrición y buena alimentación con demostración de comida saludable, ideas para ahorrar y mantener sus alimentos seguros, práctica de ejercicios, regalos, diploma y muchas más sorpresas.  
**Costo: Gratis**

### Taller para Nuevos Papás Daddy Bootcamp

El lunes 30 de abril, 6 – 7:30 p.m.  
¡Vengan a participar en una clase informativa que le responderá todas las preguntas que usted tenga con respecto a ser un nuevo papá! Aprenderá cómo darle de comer, cambiar el pañal, cómo bañar al bebé y mucho más. También hablarán sobre cómo mantener una relación positiva con su pareja. Presentado por MOMS del Condado de Orange. Para obtener más información y registrarse, llame al (949)421-3401.  
**Costo: Gratis**

### Punto y Métodos del IEP IEP Tips and Pointers

El miércoles 7 de marzo, 6 – 7:30 p.m.  
Se dan estrategias positivas sobre cómo abogar efectivamente por sus niños, fortalecer las relaciones entre los padres y las agencias de servicio, y ayuda para crear el IEP apropiado. Presentado por TASK.  
**Costo: Gratis**

### Proceso de Evaluaciones Assessment Process

El miércoles 29 de febrero, 6 – 7:30 p.m.  
Se da una descripción de la importancia de obtener la opinión de los padres y las maneras de asegurar que todas las necesidades del niño sean consideradas cuando se determinan los servicios apropiados y las opciones de colocación. Presentado por TASK.  
**Costo: Gratis**

### Festival Familiar del Listón Azul Blue Ribbon Family Festival

Orange County Great Park  
6990 Marine Way, Irvine  
El sábado 31 de marzo  
Carrera de 5K, 8 a.m.  
Evento, 10 a.m. – 4 p.m.  
Empiece su día participando en una carrera de 5 kilómetros. Después diviértase con su familia en nuestro evento que se enfoca en la prevención del abuso infantil. Tenemos actividades y juegos para toda la familia. Para obtener más información, llame al (949) 421-3405.

## Clases de Educación y Apoyo para Niños/Jóvenes Children & Youth Education and Support Classes

### Habilidades Sociales para los Niños Social Skills for Children

Los miércoles, 8 al 29 de febrero o 4 al 25 de abril, 4:30 – 5:30 p.m.  
Louisa McLane-Seidler, MFT, le enseñará a sus niños (de 9-11 años) habilidades para ayudarlos a ser más firmes en situaciones sociales, reduciendo así la agresividad y la pasividad y produciendo confianza en sí mismos. La clase se imparte en inglés.  
**Costo: \$30 por niño**

**Clases de Ejercicio Dirigido a Bajo Costo para Adultos y Niños  
Low Cost Exercise Classes for Adults and Kids**  
Para obtener más información y lugares, llame al (949) 364-1770.

### Educación sobre el Asma Asthma Classes

Clases para adultos y niños que sufren de asma y sus familias. Aprenda cómo prevenir los ataques, qué cosas provocan el asma, cómo hacer ejercicio sin tener un ataque, información sobre los medicamentos y cuándo llamar al 911.  
**Costo: Gratis**

### Mami Y Yo Mommy and Me

Los jueves, 5 de enero al 23 de febrero, 10 – 11:30 a.m.  
Para obtener información sobre el lugar y registrarse, llame a Martha al (949) 421-3410  
  
Los jueves, 1 de marzo al 19 de abril, 10 – 11:30 a.m.  
CHEC Family Resource Center  
27412 Calle Arroyo, San Juan Capistrano,  
(949) 489-7742

El grupo MOMS del Condado de Orange la invita a usted y a su hijo de 12-24 meses de edad a que vengan a disfrutar de unos momentos de aprendizaje y recreación. Se explorarán juegos divertidos, canciones y ejercicios de estimulación.  
**Costo: Gratis**

### Atención Médica para Niños con Asma Medical Attention for Kids with Asthma

Para averiguar si su niño cumple con los requisitos del programa o para hablar con un educador de asma, llame al (949) 364-4215.  
**Costo: Gratis**

