

Una nueva oficina de Health Plus abre en Chinatown. Ver página 4.



Health Plus

El ángel guardián de la comunidad desde 1984

debe saber

lo que

Ayude a su adolescente a estar sano

Para mantenerse sano, su adolescente debe ver al doctor, incluso si todo está bien.

Es importante que vaya a sus visitas al doctor para prevenir los problemas antes de que comiencen.

El doctor de su hijo puede:

- Verificar si hay síntomas de enfermedades o lesiones.
- Revisar la vista del adolescente.
- Asegurar que tenga todas las vacunas al día.
- Verificar que esté creciendo bien.
- Responder las preguntas que el adolescente tenga sobre las salidas en parejas, cómo comer sanamente, y otros temas.

Pregúntele al doctor de su adolescente cuándo puede programar una cita.



Los exámenes para niños son importantes

Para que su hijo crezca sano y feliz, haga una prioridad las visitas regulares al doctor. Con los exámenes de rutina el doctor se asegurará que su hijo está bien de salud.

En la oficina del doctor

En el examen, el doctor de su hijo puede:

- Verificar que su hijo esté comiendo bien.
- Examinar el crecimiento y desarrollo de su hijo.
- Encontrar problemas de salud antes de que sean serios.
- Ponerle al día las vacunas.
- Aconsejarle sobre la seguridad del niño.

Durante el examen usted también puede hacer preguntas.

Cuándo debe ir al doctor

Las visitas regulares se hacen desde el nacimiento.

Después debe ver al doctor de su hijo:

- Antes de que el bebé salga del hospital.
- Durante el primer año, de 2 a 4 semanas de edad y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses.
- Durante el segundo año a los 15, 18, y 24 meses.
- Una vez al año entre los 2 y 5 años de edad.
- A los 6, 8, y 10 años.
- Todos los años entre los 11 y 21.

Pregúntele al doctor si su hijo necesita ir más seguido.

cuide su salud



Háganles la prueba del plomo a sus hijos

Hay dos formas de saber si su hijo está envenenado con plomo.

Una es cuando el niño se enferma seriamente y la otra es una simple prueba de sangre en la oficina del doctor.

La segunda es la mejor opción.

El plomo es un metal muy tóxico, especialmente para niños, y un nivel alto puede causar daños cerebrales y hasta la muerte. Algunos expertos creen que incluso cantidades muy pequeñas de plomo pueden dañar a un niño.

El doctor puede hacer un rápido análisis de sangre para saber si su hijo está envenenado con plomo. Si

se detecta plomo, el doctor puede ordenarle un segundo análisis de sangre.

Tal vez otros familiares también deban hacerse los análisis.

Un alto nivel de plomo requiere tratamiento médico inmediato.

El envenenamiento con plomo no termina con el tratamiento. Usted debe encontrar de dónde viene el plomo y eliminarlo. El doctor le ayudará.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Lab Tests Online



Para aprender más,
llame a la Cámara
Nacional de Información sobre
el Plomo al 1-800-424-5323.

¿Sabía usted?

¡Podemos ayudarlo a encontrar un médico!

Ahora está disponible el *Directorio de Proveedores* de Health Plus, con la lista más reciente de nuestros proveedores de cuidados de la salud.

Para solicitar una copia, llame al **1-800-300-8181**

o visite nuestro sitio web en

www.healthplus-ny.org

Para los padres

No olviden inscribirse para otro año con *Child Health Plus*. Para evitar perder su cobertura, deben volver a certificar a sus niños todos los años antes de su fecha de cumpleaños.

¡No se olvide de renovar su cobertura!

Nosotros le brindamos cobertura de seguro médico y queremos seguir haciéndolo.

¿Se pregunta cuándo **usted** debe recertificar por otro año con Health Plus?

Debe recertificar antes de que llegue la fecha de vencimiento encontrada en su tarjeta de miembro.

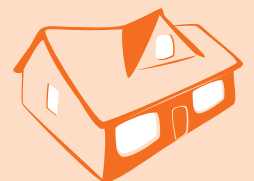
Por lo tanto, mire su tarjeta y llame al **1-888-809-8009**.

Estamos aquí para ayudar.

Si se ha mudado, ¡háganoslo saber!

Si su dirección y/o número de teléfono han cambiado, déjenos saber. Nuestros archivos deben mantenerse actualizados de manera que usted no deje de recibir ninguna notificación.

Para actualizar su información, llame a Health Plus al **1-800-300-8181**.



Nueva mamá

Cuídese a sí misma



Con los baños, la mecedera y la alimentación a toda hora, un nuevo bebé requiere mucho cuidado, como así también la nueva mamá.

Después de todo, su cuerpo se está recuperando del embarazo y el parto. Tal vez esté muy cansada. Tal vez tenga calambres y sangrado. Las piernas y los pies pueden hincharse. Puede tener dolores en los senos o escurrimiento de leche.

Tal vez tenga muchas cosas de que pensar que le ocupan la mente. A veces se sentirá feliz o animada y otras, estresada o triste.

Estos cambios son normales después de dar a luz, y son una buena razón para cuidarse más.

Éstas son algunas cosas que puede hacer.

- Descanse tanto como sea posible. Trate de acostarse o dormir cuando el bebé duerme. Haga sólo las cosas necesarias. No es el momento de tener la casa perfecta ni comenzar grandes proyectos.

Vea a su doctor. Los exámenes médicos no son sólo para el bebé.

- Mantenga los pies elevados cuando pueda, así le bajará la hinchazón.

- Si tiene sangrados, use toallas

femeninas; no use tampones.

- Tome mucha agua.

- Coma alimentos saludables como frutas y verduras.

- Deje que los amigos y familiares le ayuden limpiando, lavando ropa, cocinando o cuidando al bebé.

- Vea a su doctor. Los exámenes médicos no son sólo para el bebé. Probablemente su doctor programe una cita para revisarla las siguientes cuatro a seis semanas después del parto.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; National Women's Health Information Center

Usted puede ayudar a detener el fraude

El fraude es un engaño o representación falsa intencional que se hace para obtener una ganancia personal.

El fraude a los servicios de salud es un asunto serio. Se estima que la pérdida anual por fraude a nivel nacional es de más de 100 mil millones de dólares al año.

Health Plus ha establecido un Departamento de Investigaciones Especiales que se encarga de investigar casos potenciales de fraude. Estamos solicitando su ayuda. Infórmenos si ve algo

que pudiera considerarse como fraude.

Los ejemplos de fraude incluyen:

- Proveedores que presentan reclamos por servicios médicos que no se prestaron.
- Facturación doble que ocurre cuando un proveedor le cobra a Health Plus y también le cobra al miembro del plan.
- Solicitar que un miembro del plan regrese al consultorio cuando no se necesita otra cita o pedir radiografías, análisis de sangre u otras pruebas innecesarias.
- Miembros del plan que permiten que otra persona utilice su tarjeta de identificación de Health Plus para

obtener servicios médicos.

- Personas que proporcionan información falsa o incompleta con el fin de obtener cobertura médica para la cual no son elegibles.
- Solicitar y recibir intencionalmente servicios o suministros médicos excesivos.
- Revender artículos suministrados por el programa Medicaid.

Si usted sospecha de actividades fraudulentas, llame al Departamento de Servicios a los Miembros de Health Plus al **1-800-300-8181**.



Chinatown le da la bienvenida a un nuevo vecino

La gran apertura de la oficina de Health Plus es una excelente noticia para la comunidad china

Health Plus, una de las mayores HMO (organizaciones para el mantenimiento de la salud) del área de Nueva York, abrió recientemente un otro sitio en un nuevo vecindario. Con una nueva oficina en el corazón del Chinatown de Manhattan hemos hallado otra forma de acercarnos a las personas de la comunidad china. Desde allí podemos ofrecer cuidados médicos gratis y accesible a niños y adultos.

El 10 de julio celebramos la gran apertura de la nueva oficina en 196 Canal St. Aproximadamente 600 personas, incluyendo niños entusiasmados, disfrutaron del espectáculo que brindó Health Plus.

Fue difícil ignorar los fuegos artificiales en la calle más concurrida del Chinatown, particularmente cuando había globos gratis, DVD de regalo, comidas y bebidas, y la tradicional danza del león.

Asistieron a la ceremonia de gran apertura: representantes de los medios de comunicación chinos locales; líderes de la comunidad; Tom Early, Director Ejecutivo de Health Plus; Ada Rodríguez, Directora de Mercadeo de Health Plus; y numerosos miembros

del personal de Health Plus.

La ceremonia comenzó a las 5 p.m. bajo el sonido de tambores y aplausos que resonaban por las calles de este barrio. Miembros de la Asociación Wai Chin Min divirtieron a los invitados con una variedad de emocionantes danzas del león.

“Nuestro principal objetivo en esta oficina de Canal Street es ofrecer a la comunidad cuidados y servicios médicos de mejor calidad”, dijo Tommy Cen, Supervisor de Mercadeo

de Health Plus en Manhattan. “Mi personal está siempre dispuesto a ayudar en lo que sea.

“A veces hasta atendemos a personas que nos piden traducir sus documentos”, dijo. “Estamos muy felices de hacer cualquier cosa por ayudar a la comunidad.”

La nueva oficina de Canal Street estará abierta siete días a la semana. El horario es de lunes a jueves de 9 a.m. a 7 p.m., y viernes, sábado, y domingo de 9 a.m. a 5 p.m.



Tom Early, Director Ejecutivo de Health Plus (primera fila, cuarto desde la izquierda), corta la cinta que simboliza la gran apertura de la nueva oficina de Health Plus en Canal Street. Lo observan (primera fila, desde la izquierda) Jonathan Fan, William Colton, Jamie Li, Betty Cheng, Ada Rodriguez, Directora de Mercadeo de Health Plus, Tony Yau, Jan He, y la Rev. Millie Rios.



Números de Teléfono de Health Plus

Número Principal	1-718-745-0030
Coordinador Para Casos de Violencia Doméstica	1-718-491-7545
Servicios Para Miembros	1-800-300-8181
Mercadeo	1-888-809-8009
Asesoramiento Sobre Cuestiones de Salud las 24 Horas	1-800-437-PLUS (7587)
Línea de Salud Mental las 24 Horas	1-866-223-9500

www.healthplus-ny.org

Director Ejecutivo
Médico Jefe
Editor

Tom Early
Clifford D. Marbut, M.D.
Osiris Marte

HEALTH PLUS es un plan para el cuidado de la salud sin fines de lucro comprometido con la atención de la salud de alta calidad y dedicado a la salud y el bienestar de nuestras comunidades culturalmente diversas a través de asociaciones con los miembros, los proveedores, y las organizaciones comunitarias.

HEALTH PLUS NOTICIAS se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de HEALTH PLUS, 241 37th St., Suite 412, Brooklyn, NY 11232. Las sugerencias o materiales para futuros boletines deben enviarse a: Osiris Marte, Supervisor de la Educación de la Salud. La información contenida en HEALTH PLUS NOTICIAS proviene de una amplia gama de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar a su salud, póngase en contacto con su proveedor de servicios de asistencia médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Derechos de autor © 2006 Coffey Communications, Inc. WHN19129p

Mamografías Recordatorio para mujeres

Como miembro de Health Plus, usted no necesita una referencia para que le hagan una mamografía.

Si tiene dudas acerca de los lugares adonde puede ir para que le hagan una mamografía, llámenos al **1-888-743-3508**.

Consejos para cuidados de salud preventivos

¿De qué debe preocuparse?	¿Qué debería saber sobre eso?	¿Cuándo debería examinarse?
Envenenamiento con plomo	<p>El envenenamiento infantil con plomo puede prevenirse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los niños envenenados con plomo presentan riesgos de problemas de salud, de aprendizaje y de comportamiento. Aún niveles bajos de plomo en la sangre pueden causar problemas. ● A los 2 años los niños ya deben estar inmunizados. ● También se requieren inmunizaciones para que los niños puedan asistir a la guardería y a la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se DEBE realizar una prueba de plomo en la sangre a todos los niños cuando tienen 1 y 2 años de edad. ● Hable con el médico de su hijo.
Inmunizaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Además de llevar a su niño al médico cuando está enfermo o cuando hay una emergencia, para mantener a su hijo sano se recomiendan visitas rutinarias de salud. ● Las visitas de niño sano incluyen exámenes físicos así como observaciones del crecimiento y desarrollo del niño. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los niños deberán ser vacunados durante las visitas regulares al doctor (desde el nacimiento a los 2 años de edad). ● Se requieren vacunas adicionales en años siguientes.
Exámenes para los niños (de 0 a 12 años)	<p>Durante un chequeo médico los adolescentes reciben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Un examen físico completo e información sobre buena alimentación y estilos de vida sanos (por ejemplo, prevención del SIDA y otras enfermedades). ● Los chequeos anuales de salud pueden ayudar a los adolescentes a mantenerse en buena salud física, mental, y emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hable con el médico de su niño para saber más acerca del número de visitas que su hijo necesita durante los años de crecimiento.
Exámenes de salud para adolescentes (de 13 a 19 años)	<ul style="list-style-type: none"> ● La mejor protección contra el cáncer de mama es la detección temprana. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hable con el médico de su niño para saber cuántas visitas necesita su hijo/a adolescente durante esos años.
Cáncer de mama	<ul style="list-style-type: none"> ● El cáncer cervical puede prevenirse y es uno de los que se trata con más éxito cuando se detecta a tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Usted puede realizar tres pasos para la detección precoz del cáncer de mama: <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoexamen de la mama 2. Examen clínico de la mama 3. Mamografía
Cáncer cervical	<ul style="list-style-type: none"> ● La clamidia es una infección transmitida sexualmente que puede afectar la salud reproductiva de la mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Las mujeres deben visitar anualmente a su ginecólogo o médico de familia para hacerse un examen pélvico y un Papanicolaou.
Clamidia	<p>Una enfermedad mental severa es debilitante.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Las enfermedades mentales, tales como depresión, trastorno bipolar, y esquizofrenia, son unas de las causas principales de incapacidad en los Estados Unidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Las mujeres sexualmente activas de 25 años o menos deben visitar a su ginecólogo o médico de familia anualmente y hacerse un examen para detectar la clamidia. ● El método más eficaz para detectar si tiene clamidia es a través de un examen de laboratorio de los líquidos corporales (por ejemplo, una muestra de orina).
Depresión y salud mental		<ul style="list-style-type: none"> ● Si alguna vez estuvo hospitalizado por una enfermedad mental, es muy importante que reciba cuidados continuos inmediatamente (dentro de los siete días) después de haber sido dado de alta del hospital. ● Llame a su médico o a Health Plus para recibir ayuda con los cuidados continuos después de su hospitalización.

NINOS

MUJERES

CONDICIONES CRONICAS

¿De qué debe preocuparse?	¿Qué debería saber sobre eso?	¿Cuándo debería examinarse?
Diabetes	<p>Puede causar serios problemas de salud, tales como enfermedades del corazón y los riñones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para la prevención y el control de la diabetes usted debe estar físicamente activo, mantener un peso saludable, llevar una dieta sana y tomar los medicamentos según las indicaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Para manejar la diabetes debe asegurarse que su HbA1C (hemoglobina glucosilada) esté bajo control. La HbA1C es una medida del promedio de azúcar en la sangre durante los tres meses anteriores al examen. ● Hágase un examen de la vista (incluyendo una prueba de detección de retinopatía) y un análisis de orina anualmente o como se lo recomiende su médico. ● Controle sus niveles de colesterol y triglicéridos (perfil lipídico) una vez al año. ● Si tiene diabetes tipo 2 debe realizarse una prueba de microalbuminuria (una señal de posible daño a los riñones o nefropatía) al momento del diagnóstico y cada año subsiguiente. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben ser examinadas cinco años después del diagnóstico y cada año subsiguiente. ● La microalbuminuria suele regularse mediante el control de glucosa en la sangre, la disminución de la presión arterial y con modificaciones en la dieta.
Asma	<p>Un manejo eficiente del asma puede reducir el número de días de ausentismo escolar y laboral.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hable con su médico sobre un plan de acción contra el asma. ● Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma: <ul style="list-style-type: none"> ■ Medicamentos de rescate (como Albuterol), que se toman cuando hay síntomas o un ataque de asma. ■ Medicamentos de control, que se toman diariamente, aún cuando no hay síntomas de asma. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hable con su médico acerca del asma en cada visita. ● Procure los medicamentos recetados tal como lo indicó su médico. ● Visite a un especialista (neumólogo) según lo recomiende su médico de familia. ● Controle su asma. El asma no es curable, pero puede controlarse.
Presión alta	<p>La presión arterial alta es el factor de riesgo más importante del derrame cerebral.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La única forma de saber si tiene presión arterial alta es controlarla. La presión arterial normal de un adulto debe ser menor que 120/80 mm Hg. Se considera hipertensión a la presión arterial por encima de 140/90 mm Hg. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Visite su médico y controle regularmente su presión arterial. ● Además, coma alimentos saludables que sean bajos en grasa y sodio, y haga ejercicios con regularidad. ● Si toma medicamentos para la presión arterial, es importante que siga las instrucciones del profesional de salud.
Colesterol	<p>¿Sabía que el colesterol alto es una de las causas principales de enfermedad cardíaca y derrame cerebral?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El colesterol alto no provoca síntomas. Usted sólo sabrá si tiene el colesterol alto mediante un análisis de sangre. ● Con frecuencia las personas pueden prevenir o reducir el colesterol alto con actividad física y una dieta saludable. Si estos cambios no reducen lo suficiente el colesterol, el médico puede indicarle un medicamento. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Visite a su médico anualmente para un examen físico. ● Una evaluación del colesterol es especialmente importante en personas que tienen una enfermedad cardíaca, sobrepeso u obesidad, diabetes, hipertensión, las que no son físicamente activas, los fumadores o los individuos con antecedentes familiares de enfermedades cardíacas.

CONDICIONES CRÓNICAS

Si usted tiene una enfermedad crónica debería ver al médico al menos una vez al año. Si desea hablar con un educador de salud en Health Plus, llame al 1-718-491-7477. Comience sus resoluciones para el año nuevo más temprano. ¡Asegúrese de que usted o sus hijos se hagan los exámenes que necesitan antes del fin de año!

Eventos para su salud

Asma

Infórmese acerca del asma y cómo controlarla.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse
(segundo piso)
Bronx, NY 10468
19 de octubre, 6 p.m.

Health Plus Office
241 37th St. (cuarto piso)
Brooklyn, NY 11232
15 de noviembre, 6:30 p.m.

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
16 de noviembre, 11 a.m.

Health Plus Port Authority Office
4211 Broadway
New York, NY 10033
16 de noviembre, 6 p.m.

Health Plus Office
241 37th St. (cuarto piso)
Brooklyn, NY 11232
13 de diciembre, 6:30 p.m.

Health Plus Port Authority Office
4211 Broadway
New York, NY 10033
14 de diciembre, 6 p.m.

Health Plus Office
153-17 Jamaica Ave.
Queens, NY 11432
20 de diciembre, 10 a.m.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse
(segundo piso)
Bronx, NY 10468
21 de diciembre, 6 p.m.

Cáncer de Mama

Aprenda sobre métodos de detección precoz, tales como exámenes médicos, autoexamen de la mama, y mamografía. Practique el autoexamen de la mama con un modelo de silicona.

Public School 19
780 Post Ave.
Staten Island, NY 10310
18 de octubre, 8:30 a.m.

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
20 de octubre, 8:30 a.m.

Public School 44
80 Maple Parkway
Staten Island, NY 10303
26 de octubre, 8:30 a.m.

Obesidad Infantil

Infórmese acerca de las causas de obesidad y cómo los padres pueden ayudar a sus niños a controlar su peso.

Public School 92
99-01 34th Ave.
Queens, NY 11368
24 de octubre, 8:45 a.m.

Comunicación con los Hijos Sobre Sexualidad, Drogas, y Alcohol

Consejos sobre cómo mejorar la comunicación con sus hijos al hablar de sexualidad, drogas, y alcohol.

Public School 92
99-01 34th Ave.
Queens, NY 11368
9 de noviembre, 8:45 a.m.

Diabetes

Infórmese acerca de los factores de riesgo de la diabetes y cómo controlarla si ya tiene la enfermedad.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse
(segundo piso)
Bronx, NY 10468
19 de octubre, 6 p.m.

Public School 17
28-37 29th St.
Queens, NY 11102
8 de noviembre, 8:30 a.m.

Health Plus Office
241 37th St. (cuarto piso)
Brooklyn, NY 11232
15 de noviembre, 6:30 p.m.

Health Plus Port Authority Office
4211 Broadway
New York, NY 10033
16 de noviembre, 6 p.m.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse
(segundo piso)
Bronx, NY 10468
30 de noviembre, 6 p.m.

Health Plus Office
241 37th St. (cuarto piso)
Brooklyn, NY 11232
13 de diciembre, 6:30 p.m.

Health Plus Port Authority Office
4211 Broadway
New York, NY 10033
14 de diciembre, 6 p.m.





Health Plus Office
153-17 Jamaica Ave.
Queens, NY 11432
20 de diciembre, 10 a.m.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse
(segundo piso)
Bronx, NY 10468
21 de diciembre, 6 p.m.

Violencia Doméstica

*¿Qué es la violencia doméstica?
Infórmese acerca de sus derechos
legales, refugios, orientación, y
otros servicios que pueden ayudar a
que usted y sus hijos permanezcan
seguros.*

Public School 19
780 Post Ave.
Staten Island, NY 10310
10 de enero, 8:30 a.m.

Desarrollo de la Primera Infancia

*Aprenda cómo ayudar a su hijo
a desarrollarse física, emocional,
e intelectualmente.*

Georgia L. McMurray
BAT Kids Center
140 58th St.
Brooklyn, NY 11220
7 de diciembre, 4:30 p.m.

Alimentación Saludable para los Niños

*Aprenda sobre la importancia de una
buena nutrición y la diferencia entre el
tamaño de una ración y una porción.*

Georgia L. McMurray
BAT Kids Center
140 58th St.
Brooklyn, NY 11220
2 de noviembre, 4:30 p.m.

Enfermedades Cardíacas

*Aprenda los signos y los síntomas
comunes de enfermedad cardíaca y
cómo reducir su riesgo.*

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
8 de diciembre, 8:30 a.m.

Ayude a Su Niño a Mantenerse Sano/ Inmunizaciones

*Infórmese acerca de la importancia
de las vacunas, las visitas médicas
de rutina, y la seguridad para su
pequeño.*

Public School 19
780 Post Ave.
Staten Island, NY 10310
15 de noviembre, 8:30 a.m.

Hipertensión Arterial

*Infórmese acerca de los signos y
los síntomas de la presión arterial
alta y por qué se le llama "el asesino
silencioso".*

St. John Episcopal Hospital
327 Beach 19th St.
Queens, NY 11691
13 de octubre, 1:30 p.m.

Envenenamiento con Plomo

*Aprenda cómo proteger a sus niños
del envenenamiento con plomo.*

Georgia L. McMurray
BAT Kids Center
140 58th St.
Brooklyn, NY 11220
5 de octubre, 4:30 p.m.

Dejar de Fumar

*Aprenda sobre los diferentes métodos
para dejar de fumar y cómo se
beneficiará su salud.*

Public School 44
80 Maple Parkway
Staten Island, NY 10303
9 de enero, 8:30 a.m.

Manejo del Estrés

*¿El estrés controla su vida? Tome
el control. Venga y aprenda cómo
mejorar su estrés.*

Public School 44
80 Maple Parkway
Staten Island, NY 10303
14 de noviembre, 8:30 a.m.

Public School 17
28-37 29th St.
Queens, NY 11102
6 de diciembre, 8:30 a.m.

Public School 19
780 Post Ave.
Staten Island, NY 10310
13 de diciembre, 8:30 a.m.

Cómo Cuidar a Su Nuevo Bebé

*Aprenda sobre la alimentación y
seguridad de su bebé. También
practicará cómo bañar y vestir a
su bebé.*

Lutheran Medical Center
150 55th St.
Brooklyn, NY 11220
31 de octubre, 11 a.m.

Women's Health and Birthing Pavilion
70 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
14 de noviembre, 11 a.m.

Lutheran Medical Center
150 55th St.
Brooklyn, NY 11220
28 de noviembre, 11 a.m.

Women's Health and Birthing Pavilion
70 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
12 de diciembre, 11 a.m.



**Para obtener una lista mensual actualizada de
nuestros talleres de educación sobre la salud,
visite nuestro sitio web en www.healthplus-ny.org.**