

## AUGUST 2019

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1	2	3
4	5	6 Breastfeeding 10am-11am Baby Basics 11am-12pm Mindfulness Teen 6pm-7pm	7 Sing, Read, Play 11am-12pm	8 Breastfeeding 2pm-3pm Car Seat Safety 3pm-4pm	9	10
11	12 Breastfeeding 10am-11am Baby Basics 11am-12pm	13 Infant CPR 10am-11am Mindfulness Teen 6pm-7pm	14 HTW Weight Management/ Prediabetes & Diabetes 6pm-7pm Parent Support Group 6pm-7pm	15	16	17
18	19	20 Picky Eating 10:30am-11:30am Mindfulness Teen 6pm-7pm	21	22	23	24 Cooking Class 1pm-2pm
25	26 Infant CPR 10am-11am	27 Mindfulness Teen 6pm-7pm	28 Triple P: Parenting Class 10am-11am	29	30	31

### Baby Basics

A new baby is a life changer! In this class, you'll learn what to expect during your first few weeks at home with your newborn.

### Breastfeeding Basics

Breastfeeding is one way to give your baby important nutrition. This class will discuss the benefits of breastfeeding, how to get ready to breastfeed, methods, and common problems.

### Car Seat Safety

Baby on board! Learn how to safely install your child's car seat and when to upgrade to a different car seat as your child grows. Please note that car seats are not gifted as part of this class.

### Cooking with Confidence

Build your kitchen skills and nutrition knowledge! This class includes a short cooking demo and tips for making healthy breakfast, lunch, and snacking choices.

### Healthy Texas Women: Managing Your Weight

Learn about managing your weight, blood pressure, and high cholesterol. This class is offered to actively covered Healthy Texas Women members who are not pregnant.

### Healthy Texas Women: Prediabetes & Diabetes Nutrition

Learn how to manage your blood sugar through healthier food choices. This class is offered to actively covered Healthy Texas Women members who are not pregnant.

### Infant CPR

Learn how to react if your baby is choking and/or not responding. This class follows the guidelines and techniques of the American Heart Association. Please note that you will not get a CPR certification as part of this class.

### Mindfulness Teen

Learn to focus on breathing, awareness, meditation, and relaxation. Free yoga mats, drinks, snacks, and giveaways.

### Picky Eating

Learn tips to help your child accept new foods, eat a wider variety of foods, and have improved behavior at mealtimes.

### Parent Support Group

A monthly parent/caregiver only meet-up for families that have a child/children with Autism or other Developmental Disorders. Using the "Positive Adult Development" curriculum, parents are able to discuss ways to manage stress, navigate challenges, and celebrate successes related to balancing parenting and self-care.

### Sing, Read, Play

Help your toddler grow and thrive! A class for toddlers 12 to 18 months and their parents/caregivers. Free gifts.

### Triple P: Parenting Class

Learn simple ways to build strong, healthy relationships with your children.

## TO REGISTER FOR CLASSES, CALL 832-828-1592

Event dates and times are subject to change. These are member events only. Members must register for classes.

The Center for Children and Women Greenspoint, 700 N. Sam Houston Prkwy W, Houston, TX 77067 [jointhecenter.org](http://jointhecenter.org)

## AGOSTO 2019

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6 Lactancia materna 10am-11am Padres primerizos 11am-12pm Clases de atención plena para adolescentes 6pm-7pm	7 Cantar, Leer, Jugar 11am-12pm	8 Lactancia materna 2pm-3pm Pasajeros seguros 3pm-4pm El grupo de apoyo a los padres 6pm-7pm	9	10
11	12 Lactancia materna 10am-11am Padres primerizos 11am-12pm	13 RCP para niños 11:30am-12:30pm Clases de atención plena para adolescentes 6pm-7pm	14 HTW Controle su peso / Prediabéticos y diabéticos 6pm-7pm	15	16	17
18	19	20 Clases de atención plena para adolescentes 6pm-7pm	21	22	23	24 Clase de cocina 2pm-3pm
25	26 RCP para niños 11:30am-12:30pm	27 Clases de atención plena para adolescentes 6pm-7pm	28 Triple P: Clase de Crianza 10am-11am	29	30	31

### Padres primerizos

¡Un bebé nuevo te cambia la vida! En esta clase, descubrirás qué esperar durante las primeras semanas con tu recién nacido en casa.

### Lactancia materna

La lactancia materna es una forma de darle a tu bebé la nutrición adecuada. En esta clase discutimos los beneficios de la lactancia materna, cómo prepararse para amamantar, los métodos y los problemas comunes.

### Pasajeros seguros

¡Bebé a bordo! Aprende como instalar el asiento de seguridad del auto de manera correcta y cuándo debes cambiarlo a un asiento diferente a medida que tu hijo crezca. Ten en cuenta que los asientos de auto no se obsequian como parte de esta clase.

### Cocinar con confianza

¡Desarrolla tus habilidades de cocina y nutrición! Esta clase incluye una breve demostración de cocina y consejos para preparar desayunos, almuerzos y bocadillos saludables.

### Healthy Texas Women:

#### Controle su peso y nutrición para prediabéticos y diabéticos

Aprende a controlar tu peso, presión arterial y colesterol alto. También, aprende a controlar tu azúcar en la sangre a través de alimentos más saludables. Esta clase se ofrece a miembros de Healthy Texas Women con cobertura activa que no estén embarazadas.

#### RCP para niños

Aprende cómo reaccionar si tu bebé se está atragantando y/o no responde. Esta clase sigue las pautas y técnicas de la American Heart Association. Ten en cuenta que no obtendrás una certificación de RCP como parte de esta clase.

#### Clases de atención plena para niños y adolescentes

Aprende a concentrarte en respiración, conciencia, meditación, y relajación. Tapetes de yoga gratis, bebidas, refrigerios y obsequios.

### El Grupo de apoyo a los padres

El Grupo de Apoyo a los Padres es una reunión mensual de padres/cuidadores para familias con un hijo/hijos con autismo u otros trastornos del desarrollo. Utilizando el plan de estudios "Positive Adult Development", los padres pueden discutir maneras de lidiar con el estrés, enfrentar los desafíos y celebrar los éxitos relacionados con el equilibrio entre la crianza de los hijos y el cuidado propio.

### Cantar, Leer, Jugar

Ayuda a tu pequeño a crecer y prosperar. Una clase para niños pequeños de 12 a 18 meses y sus padres/cuidadores. Regalo gratis.

### Triple P: Clase de Crianza

Este programa brinda a los padres estrategias simples para ayudarlos a construir relaciones sólidas y saludables y a manejar con confianza el comportamiento de sus hijos.

## PARA REGISTRARSE EN LAS CLASES, LLAMA AL 832-828-1592

Las fechas y horas de los eventos están sujetas a cambios. Estos son eventos solo para miembros. Los miembros deben registrarse para las clases.  
The Center for Children and Women Greenspoint, 700 N. Sam Houston Prkwy W, Houston, TX 77067 [jointhecenter.org](http://jointhecenter.org)