

AUGUST 2019

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 Staying Fit with Texas Children's Health Plan 10am-12:30pm	10 Staying Fit with Texas Children's Health Plan 10am-12:30pm
11	12	13	14	15 Infant CPR 5pm-6pm Car Seat Safety 6pm-7pm	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 Baby Basics 10am-11am Breastfeeding 2pm-3pm	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.

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.

**Staying Fit with
Texas Children's Health Plan**

Join us for a 2-day class for The Center patients and Texas Children's Health Plan members. Friday's class will have a nutrition lesson and cooking class. Saturday's class will have a nutrition lesson and a fitness class.

TO REGISTER FOR CLASSES, CALL ANNE MARIE THOMPSON: 832-828-1512

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

The Center for Children and Women Southwest, 9700 Bissonnet St., Houston, TX 77036 jointhecenter.org

AGOSTO 2019

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 Mantenerse saludable con el Texas Children's Health Plan 10am-12:30pm	10 Mantenerse saludable con el Texas Children's Health Plan 10am-12:30pm
11	12	13	14	15 RCP para niños 5pm-6pm Pasajeros seguros 6pm-7pm	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 Padres primerizos 10am-11am Lactancia materna 2pm-3pm	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.

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.

Mantenerse saludable con el Texas Children's Health Plan

Una clase de 2 días para los pacientes de The Center y los miembros de Texas Children's Health Plan. La clase del viernes tendrá una lección de nutrición y una clase de cocina. La clase del sábado tendrá una clase de nutrición y una clase de ejercicios.

PARA REGISTRARSE EN LAS CLASES, LLAMA A ANNE MARIE THOMPSON: 832-828-1512

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 Southwest, 9700 Bissonnet St., Houston, TX 77036 jointhecenter.org