

SEPTEMBER 2019

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

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.

Picky Eating

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

Stay Fit

Help your child learn fun, easy ways to stay active and make smart food choices in the Stay Fit Program! Available to Texas Children's Health Plan members ages 6-18.

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

SEPTIEMBRE 2019

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

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: Controla tu 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.

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.

Stay Fit

¡Ayuda a tu hijo a aprender métodos fáciles y divertidos de mantenerse activo y hacer elecciones nutritivas en el programa Stay Fit! Disponible para miembros de Texas Children's Health Plan de 6 a 18 años.

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