

Ideas para vivir

Programa de Educación Comunitaria

Hablemos sobre corregir a nuestros hijos

Explore su posición en lo que respecta a dar nalgadas sin ser juzgado o amenazante. Comparta ideas y examine alternativas para disciplinar a los niños efectivamente. La disciplina positiva para niños de 2 a 12 años es el enfoque.

Comunicándose con los niños

La buena comunicación es la base para los vínculos fuertes familiares. Aprenda técnicas que avivarán la conversación con sus niños y otros. (Sólo en inglés)

¿Has hecho tus quehaceres?

Los niños aprenden a ser responsables y a sentirse necesitados por la familia cuando ayudan con los quehaceres diarios del hogar. Aprenda que quehaceres son apropiados dependiendo la edad del niño. Explore sus propias expectativas y determine las consecuencias apropiadas cuando los resultados no son los esperados. (Sólo en inglés)

Desarrollando buenos hábitos alimenticios

Personas que son delicadas para comer, que comen de más, comedores saludables - ¿Qué hace la diferencia? Mediante actividades y discusiones aprenderá maneras de ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos alimenticios positivos.

Combata la bacteria – Mantenga la comida segura

Si usted ha tenido la “gripe de 24 horas” (24-hour flu, como se conoce en inglés) las posibilidades son que en realidad fue víctima de un malestar estomacal. Aprenda como evitar errores comunes y trucos para empacar un almuerzo saludable. Los retos de preparar comida durante días de fiesta y alimentar a un grupo grandes de personas de forma segura son examinados en esta clase de 90 minutos. (Clase nueva del 2004)

Queso Fresco (Clases de 60 minutos o 2 horas)

El queso fresco es un queso blando delicioso que ha sido hecho desde generaciones. Tradicionalmente, es hecho usando leche fresca (sin procesar) que no ha sido hervida o pasteurizada. Desafortunadamente, esto puede causar serias enfermedades. Aprenda la manera más segura de hacer esta clase de queso en su casa y saboree muestras. Una clase de 2 horas sobre la elaboración y preparación del queso es ofrecida si hay una cocina disponible.

Comida Rápida (Fast Foods) – Alternativas saludables

Aprendiendo sobre el contenido nutricional de la ‘comida rápida’ y como hacer selecciones saludables. Aprenda sobre los problemas de salud asociados con el consumo en exceso de gordura.

Comidas para su familia ¡fáciles, sabrosas, y saludables!

Aprenda a usar la nueva pirámide alimenticia, “MiPirámide”, como guía alimenticia cuando prepare alimentos. Descubra que alimentos contienen más nutrientes y las maneras de hacer comidas nutritivas y de bajo costo. (60 minutos)

Demostración para cocinar alimentos

Todos gustamos de ver como se preparan los alimentos, oler el aroma, y después probar. Esta presentación muestra una comida rápida y de bajo costos, que incluye casi todos los grupos alimenticios. Es una receta que puede ser adaptada para agradar a casi cualquier paladar. También proveeremos los ingredientes. (60 minutos)

Consejos de los expertos

Descubra como se mercadea la comida y que trucos son usados para influenciar al consumidor a comprar. Aprenda a tomar buenas decisiones al hacer sus compras. (Sólo en inglés)

Ganando el juego de los mercados

Explore el valor nutricional y los costos de las comidas. Aprenda como hacer selecciones nutritivas basadas en la pirámide alimenticia. Examine una variedad de comida empaquetada para aprender como leer las etiquetas y aprenda a usar el valor por unidad para obtener los nutrientes máximos por su dinero.

Comprando tiempo

¿Nunca tienes el tiempo para hacer todas las cosas? Explora como usas tu tiempo en la actualidad y descubre nuevas técnicas para administrar tu tiempo. Actividades creativas ilustraran los beneficios de priorizar quehaceres y tomar ventaja de los niveles más altos de energía para maximizar tu productividad. (Sólo en inglés)

Ganando el juego de las finanzas

Determina como negociar prioridades de gastos y establecer un presupuesto bajo un ingreso fijo. Trata simples métodos para llevar cuenta de los gastos y planificar para emergencias. Esta clase está diseñada para aquellos que están aprendiendo a llevar sus cuentas en orden.

Previniendo el Diabetes tipo 2

Una de cada 10 personas en los Estados Unidos tiene diabetes. La buena noticia es que puede ser prevenido o retrasado. ¿Qué riesgo tienes de contraerlo? Evalúa los factores de riesgo. Aprende como reducir tus riesgos mediante cambios simples en tu vida. Desarrolla un plan que puedas poner en acción de forma simple.

Varíe las verduras

El consumo de verduras le brinda beneficios para su salud: las personas que comen más frutas y verduras como parte de su dieta saludable integral tienen menos riesgos de sufrir algunas enfermedades crónicas. Aprende como las verduras le proporcionan nutrientes esenciales para la salud y el funcionamiento de su cuerpo.

Todas las clases están disponibles en sesiones de 60 o 90 minutos, en inglés y español, excepto en las que se especifica "sólo en inglés". Llama al (360) 428-4270 para inscribirte a cualquier clase.

Traducido por Estela Olguín