



Programa de Bienestar Pediátrico

El Programa de Bienestar Pediátrico ofrece orientación de bienestar sin costo mediante sesiones individuales y grupales, dirigidas por asesores que lo ayudan a usted y a los miembros de su familia a crear hábitos saludables para toda la vida.

2 maneras de aprender

■ Orientación individual

Los pediatras participantes derivan a sus pacientes para que aprendan hábitos saludables y reciban apoyo personalizado para las metas de salud de su familia. Las sesiones se programan según su disponibilidad y se llevan a cabo en el consultorio de su pediatra.

■ Clase en grupo

Los grupos pequeños se reúnen en sesiones semanales por la noche e incluyen juegos interactivos, bocadillos saludables, establecimiento de metas y apoyo de compañeros diseñados para que los hábitos saludables sean divertidos y sustentables. Las clases se programan en todo el Condado de Monterey.

COMO AGENDAR

Nos comunicaremos con usted después de que recibamos una derivación de su médico. Si desea más información, llámenos al (831) 644-7491.



¿Preguntas?

■ ¿Tengo que pagar por el programa?

Este programa es gratuito para usted gracias al generoso apoyo de nuestros patrocinadores.

■ ¿Cuál es el compromiso?

El programa es una serie de cuatro semanas. Aquellos que elijan sesiones individuales tendrán cuatro citas programadas según la disponibilidad. Las clases grupales se llevan a cabo semanalmente. El horario será proporcionado cuando se inscriba.

■ ¿Pueden asistir mis otros hijos o familiares?

Sí. Recomendamos fervientemente a que los hermanos, hermanas y padres/tutores asistan. Todos los menores deben estar inscritos oficialmente por derivación de su pediatra antes de asistir a su primera clase o cita.

■ ¿Qué puedo esperar por participar en el programa?

Los participantes del programa aprenden sobre el establecimiento de metas, alimentación saludable, la actividad física y otros hábitos saludables. El mensaje 5-2-1-0 ayuda a que las familias se mantengan encaminadas hacia la salud y el bienestar a largo plazo.

Contáctenos

10 Ragsdale Dr., Suite 200, Monterey, CA 93940 | (831) 644-7491 | Fax: (831) 644-7453

Apoyado por

