

GUÍA DE RECURSOS PARA PADRES DE FAMILIA



FAMILY
RESOURCE CENTER
of Central Oregon

The Parenting Education



DISFRUTE EL VIAJE



Para bajar por el internet copias de esta guía, vaya a www.frconline.org y haga clic en el logo HUB

LA TABLA DE CONTENIDO

3	Grupos de Juego Clases de Crianza de los Niños Tiempo de Lectura de Cuentos en la Biblioteca
4	Grupos de Talleres Para Padres Jóvenes
5	Padres de Pre-Adolescentes y Adolescentes Otras Oportunidades para Clases de la Crianza de Niños Recursos para los Padres Referente a la Crianza de los Niños
6	Aprendizaje Infantil Visitas al Hogar Guarderías de Relevó
7	Desarrollo de los Niños, Comportamiento, Incapacidades Educación Prenatal y de Alumbramiento (parto)
8	Lactancia Materna y Nutrición
9	Salud, Educación y Evaluación
10	Recursos y Referencias del Cuidado de Niños Grupos de Apoyo para los Padres y Familias Ayuda con el Asiento de Seguridad del Carro
11	Ayuda Básica Abuso del Niño Violencia Doméstica, Visitas Supervisadas para los Padres/Niños
12	Educación Comunitaria y Servicios de Parques y Recreación: Programas para Toda Edad

Esta iniciativa fue desarrollada en parte bajo concesión número 1H79SM059339-01 por parte de Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS). Los puntos de vista, las políticas y las opiniones expresadas son las de los autores y no necesariamente reflejan las de SAMHSA o HHS.

The Parenting Education



Serving Crook, Deschutes & Jefferson counties.

Bienvenidos a la Guía de Recursos para Padres de Familia. Ser padre de familia es como un viaje... un viaje en donde los niños siempre están moviéndose, aprendiendo, cambiando y necesitando guía y apoyo. Las cinco diferentes figuras de pares de zapatos de esta guía, representan las diferentes edades y etapas del desarrollo de los niños. Así como los zapatos, los niños pasan rápidamente de una etapa a la otra.

HUB, Educación para padres de familia de Oregón Central, es una red de más de 25 organizaciones en tres condados, las cuales están trabajando en conjunto para proporcionarle una variedad de programas y actividades tanto en inglés como en español. HUB (Educación para Padres de Familia), opera en todo el Estado de Oregón, y es subencionada por los Colaboradores de Educación para Padres de Familia en Oregón. Esta guía, desarrollada por asociados locales de HUB, le conecta con recursos y programas para ayudarle a apoyar el desarrollo de sus hijos y a fortalecer las relaciones inter-familiares. Le damos las gracias por su esfuerzo de ser los mejores padres para sus niños. ¡Disfrute de este viaje!

El Centro de Recursos Familiares del Oregón Central, 541 389 5468, coordina la educación HUB. Para más información del programa en los tres condados y para bajar esta guía, visite www.frconline.org.

Gracias:



Kim Pitts and Dee Ann Lewis, Family Resource Center
Design: Pamela Trow Johnson, 501 Drive
Production support: Maggi Machala, Project LAUNCH
Translation services: Julia E. Fleet

Para bajar por el internet copias de esta guía, vaya a www.frconline.org y seleccione el logo HUB.

LEYENDA



CROOK COUNTY

[Sp S] SE HABLA ESPAÑOL



DESCHUTES COUNTY

[Sp I] INTERPRETE DISPONIBLE



JEFFERSON COUNTY

[Sp W] SITIO WEB EN ESPAÑOL



GRUPOS DE JUEGO

D

Bend Clases para Crianza de los niños/Encarñamiento:
541.330.0934
www.bendap.wordpress.com

Las Familias y Las Comunidades Juntas: 541.876.1011
www.parentingfacts.org

MOMS Club de Bend:
www.momsclubofbendor.org

Moms Inc.: Grupo de Fe
Bend Westside Church 850.832.5703
Redmond Community Presbyterian Church 541.548.3367
www.redmondpc.org

J

Grupo para Mamá, Papá y Bebé. Salud Maternal del Niño: Warm Springs 541.553.2460

CLASES DE CRIANZA DE NIÑOS

C D

Abriendo Puertas: Sesión de 10 semanas. Por el momento se ofrecen en español sólo para padres Latinos con niños de 0 a 5 años. La misión de Abriendo Puertas es de mejorar el desarrollo en los niños Latinos al ayudar a los padres a que estén más informados y a que tengan más confianza como líderes en la vida de sus niños. Disponible en Bend, Prineville, y Redmond en distintos horarios y lugares.

Silvia Khan 541.548.2380 Ext. 116 silviak@neighborimpact.org [Sp S]

D

Enfoque en la Crianza de los Niños: Sesión de 10 semanas para padres de niños de 0 a 8 años. Se ofrece 4 veces al año para familias referidas por otras agencias. Aprenda a motivar a sus niños con disciplina positiva, rutinas de la familia y reglas, resolviendo problemas, aprendiendo por medio del juego y como apoyar a que su niño tenga éxito en la escuela. La clase se ofrece sólo en Bend. El costo familiar es de \$35. Hay ayuda con el costo, para obtenerlo, llame al **Family Resource Center** 541.389.5468 www.frconline.org

D J

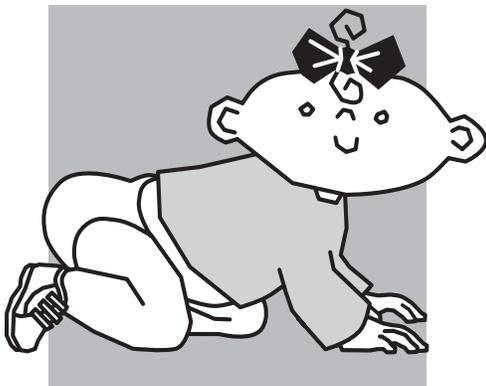
Los Años Increíbles: Sesión de 10 semanas para padres de niños de 0 a 8 años. Aprenda maneras nuevas de como disciplinar a los niños con comportamiento desafiante, a proveer límites claros, como resolver problemas con los niños pequeños y a como incrementar la comunicación positiva entre la familia. Se ofrece en inglés y en español. Las clases son gratis, se ofrece cuidado de niños y una cena ligera. Se requiere registración previa.

Deschutes County: Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org
Jefferson County 541.475.7673 ext. 12 [Sp S]

Seguido después paginan

“El bebé nace con la necesidad de ser amado, y esa necesidad nunca se termina.”

Frank Howard Clark



TIEMPO DE LECTURA DE CUENTOS EN LA BIBLIOTECA

Programas para infantes, pre-escolares, adolescentes y familias.

C

Para horarios y fechas específicas llame al 541.447.7978 www.crooklib.org

D

Habrá lectura de historias infantiles en inglés, en Bend, La Pine, Redmond, Sisters y Sunriver. Y lectura de cuentos infantiles en español en Redmond. Llame o visite la biblioteca o visite la página web para horarios y fechas 541.617.7050 www.deschuteslibrary.org [Sp W]

J

Se ofrecen programas en inglés y español en Madras y Warm Springs, para horarios específicos y fechas llame al 541.475.3351 www.jcld.org [Sp S]
Warm Springs: 541.553.3438 www.pelton.warmsprings.com

CLASES DE PATERNIDAD viene de la página anterior

C D J

¡Que la Crianza de sus Hijos sea un Placer!: Sesión de 10 semanas para padres, abuelos y proveedores de cuidado de niños de 0 a 8 años. Explore las técnicas de crianza de los niños más actualizadas, aprenda a dar límites, a encontrar maneras positivas para disciplinar, y ayudarlo a su niño a que se prepare para tener éxito en la escuela. Se ofrecen las clases en inglés y español en varios lugares y a distintas horas, se provee cuidado de niños y una cena ligera.

Crook 541.447.3260 Deschutes: Family Resource Center 541.389.5468
www.frconline.org Jefferson 541.325.5040 para español 541.475.4456 [Sp S]

D

Fomentando la Buena Crianza de los Niños: Sesión de 10 semanas para padres de niños de 0 a 12 años. Esta serie de clases ayudará a los padres a comprender, crear e implementar un sistema de disciplina que es respetuoso para los niños y que les guía a seguir los valores morales y reglas de la familia.

Deschutes County: Family Resources Center 541.389.5468 www.frconline.org

¡Criando a los Niños de Hoy!: Sesión de 7 semanas para padres de niños de 0 a 6 años. Las sesiones se enfocan en fomentar las estrategias de la crianza efectiva, como disciplinar positivamente, comunicación, como manejar el estrés familiar y como construir relaciones familiares saludables que perduran.

Las clases se ofrecen en el condado de **Deschutes, contacte al Family Resource Center Deschutes County: Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org**

Criando a los Niños Sabiamente: Un programa computarizado de acuerdo a su horario. Una versión para padres de niños de 3 a 9 años y otra versión para padres de adolescentes de 10 a 18 años. Los tópicos cubren tareas, rabietas, batallas con el horario de ir a dormir, desafíos, falta de respeto y maneras de cumplir con los deberes del hogar. **Lynch Elementary Redmond 541.923.4876 Family Resource Center 541.389.5468**

D J

Crianza Indígena Positiva: Este programa extrae los fuertes patrones históricos Indios sobre la crianza de los niños y mezcla los valores y las habilidades viejas y nuevas por medio de cuentos e historias, usando cunas de entablado, armonía, lecciones de la naturaleza, canalizando el comportamiento, y analizando el uso de elogios. **Warm Springs 541.553.0467**

¡1, 2, 3, 4 Padres!: Para padres de niños de 1 a 4 años. Aprenda sobre las edades y etapas del desarrollo de los niños, como construir lazos entre el niño y el padre, el poder que tiene animar y apoyar a sus niños. Disponible en inglés y español.

Deschutes County: Family Resource Center of Central Oregon 541.389.5468
www.frconline.org, para español 541.382.4366. Jefferson County 541.325.5040,
para español 541.475.4456

Crianza Activa: Para padres de niños de 5 a 12 años. Aprenda como el desarrollo del cerebro afecta el comportamiento y las decisiones del niño, y sobre siete (7) cosas inteligentes para tener éxito en la escuela. Disponible en inglés y español.

Deschutes County: Family Resource Center 541.389.5468, para español 541.382.4366
www.frconline.org Jefferson County: 541.325.5040, para español 541.475.4456

PARA PADRES JÓVENES

D

El Programa para Padres Adolescentes en la escuela Bend High, tiene ayuda disponible para estudiantes embarazadas y padres adolescentes de 14 a 20 años que residen en el Distrito Escolar de Bend-La Pine. La ayuda cubre temas de embarazo, salud prenatal, nutrición, paternidad, recursos de la comunidad y plan de transición al colegio o carrera universitaria. El programa incluye cuidado de niños, transporte, consejería y servicios adicionales que los estudiantes necesitan para obtener su diploma de preparatoria. Localizado en **Bend 541.355.3823 [Sp I]**

Grandma's House: Casa de refugio basado en la Fe, en Bend para personas destituidas y/o madres adolescentes embarazadas o abusadas quienes tienen a sus niños. Provee cuidado de niños y educación sobre la crianza de los niños, provee ayuda con su desarrollo profesional y ayuda para adquirir destrezas y habilidades de la vida diaria. **541.383.3515**
www.grandmashouseofbend.com

GRUPOS DE TALLERES

Se ofrecen 2 ó 3 veces por año en diferentes lugares del Centro de Oregon. Los talleres son para padres y proveedores del cuidado de niños que quieren aprender más tópicos específicos, incluyendo: Como Ayudar a su niño a moderar su comportamiento, o Como animar a su niño a comportarse cooperativamente. Los talleres duran 90 minutos cada uno. Para enterarse sobre otros tópicos y direcciones comuníquese al **Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org**

PADRES DE PRE-ADOLECENTES Y ADOLECENTES

C D

Manteniéndose Conectado con su Adolescente: Sesión de 5 semanas para padres de niños de 10 a 17 años. Las sesiones se enfocan en el fortalecimiento de la unión familiar, como mejorar y manejar las destrezas familiares, como reducir el conflicto familiar, estrategias para tener mejor comunicación y proveer límites efectivos. **Crook County Juvenile Department 541.447.5161**
Deschutes County: Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org
La Pine 541. 876.1011
www.parentingFACTs.org

C J

Fortaleciendo las Familias: Sesión de 7 semanas para padres y niños de 10 a 14 años, se ofrece por las noches e incluye una cena ligera con cuidado de niños para los hermanitos que también asistan. Disfrute de tiempo familiar con charlas y juegos diseñados para fortalecer la relación familiar. Los jóvenes disfrutan de actividades que les ayudara a construir habilidades sociales y destrezas para la vida diaria, los padres aprenden maneras de demostrar amor a sus hijos y a poner límites. **Condado de Crook 541.447.3260 [Sp S]** **Condado de Jefferson Best Care 541.475.7673 [Sp S]**

D

Crianza Activa de Adolescentes: Sesión de 6 semanas para padres de jóvenes de 10 a 16 años, disponible en inglés y español. Aprenda la última tecnología para adolescentes, internet, sitios de redes sociales y mucho más, además de intimidación y consideraciones especiales sobre familias mixtas. **Deschutes County: Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org** para español 541.382.4366

C D J

Servicios Informativos y de Prevención: Información y conocimiento de cómo prevenir la intimidación o tiranía (bullying), prevención sobre el uso de drogas y alcohol, problemas de juego y apuestas y prevención de suicidio. **Crook County: Recursos Humanos & Families Commission/Family Resource Center 541.447.3260 [Sp S]**
Deschutes County: Substance Abuse Prevention Program 541.330.4632
Jefferson County: Best Care Prevention Office 541.475.4884 [Sp S]

OTRAS OPORTUNIDADES PARA CLASES DE LA CRIANZA DE NIÑOS

D

Seminario para Padres que están pasando por Divorcio: Un programa educativo para padres que están pasando por divorcio enfocado en las necesidades de los niños. **Condado de Deschutes 541.383.6789**

FACT—Families And Communities Together: Varios recursos que se ofrecen en el transcurso del año para padres de niños de 0 a 17 años. **541.876.1011 www.parentingfacts.org**

Clases para Crianza de Niños con Beth Bellamy: Varias clases para padres de familia que se ofrecen en los parques de recreación de Bend. **541.389.7275**
www.bendparksandrec.org

La Crianza con Amor y Lógica: Se ofrece en Bend y Redmond en distintos horarios en el transcurso del año. Para más información llame al **541.330.4634**

C

Bridging the Gap (Cerrando la brecha): Para padres que se están divorciando. **Condado de Crook-Lutheran Family Services 541.416.1095**

RECURSOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA REFERENTE A LA CRIANZA DE LOS NIÑOS

www.co211.info: Recursos de la Comunidad en el Centro de Oregon.

www.frconline.org: Información educativa para padres de familia incluyendo clases, talleres, videos y consejos.

www.familyworksinc.com: Clases en línea (por computadora) de cómo Criar a los Niños Sabiamente (costo \$30).

www.babybluesconnection.org: Recursos para la depresión prenatal y postnatal.

www.zerotothree.org: El desarrollo saludable de los infantes y párvulos.

www.mychildwithoutlimits.org: Para padres de niños pequeños que tienen retraso en su desarrollo.

www.fathers.com: Centro Nacional para los papás.

www.bornlearning.org: Haga que cada momento se convierta en una diversión.

www.truceteachers.org: Entretenimiento Saludable para Niños.

www.asqoregon.com: Lista de las Edades y Etapas del Desarrollo de los Niños.

www.theparentingdoctor.com: Consejos para la Crianza de los Niños.

www.extension.oregonstate.edu: Hoja informativa "Justo a Tiempo" (Just in Time), con temas como: el desarrollo del niño y la familia, crianza efectiva, nutrición y lactancia materna.

APRENDIZAJE INFANTIL

HEAD START

C D

NeighborImpact Head Start: Un programa completo que fortalece a las familias y prepara a los niños de edad pre-escolar 3 a 5 años, para que asistan a la escuela. El programa ayuda a familias de bajos ingresos e integra educación de alta calidad para los pre-escolares con educación de la crianza de los niños y apoyo. También ayuda con otros servicios críticos de: salud, nutrición, incapacidad y salud mental. **541.548.2380** www.neighborimpact.org [Sp S]

J

Mid-Columbia Children's Council: Early Head Start/ Head Start: el programa ofrece educación completa, servicios de salud, nutrición y servicios para la familia de padres de niños hasta los 3 años, y un programa pre-escolar en Madras para niños de 3 a 5 años que provee servicios de desarrollo del niño, preparación para asistir a la escuela y apoyo a la familia. **541.475.4870** www.mcccheadstart.org [Sp S]

Oregon Child Development Coalition (OCDC):

Un programa educativo migrante estacional de Head Start para mujeres embarazadas y para niños de 6 semanas a 5 años. OCDC ayuda a inmigrantes de bajos ingresos y a granjeros empleados temporalmente a preparar a los niños para asistir a la escuela, provee a los padres oportunidades educativas, da referencias para otras oficinas de servicios sociales y ayuda a asociarse con otras organizaciones sociales de la comunidad. **541.475.6232** www.ocdc.net/

The Children's Learning Center: Head Start, programa pre-escolar para niños de 3 a 5 años, provee servicios de desarrollo de los niños, preparación para asistir a la escuela y servicios de apoyo para la familia. La matrícula está basada en que califique según sus ingresos. Se sirven comidas nutritivas, hay programa pre-escolar, se provee cuidado de niños, infantes y párvulos. **541.475.3628** www.madrastclc.org [Sp S]

Warm Springs Early Head Start and Head Start Programs:

Educación para los padres sobre el desarrollo de los niños, actividades del desarrollo infantil e información. **541.553.3242**

VISITAS AL HOGAR

C D J

Nurse-Family Partnership: Una enfermera visita el hogar para ayudar a las madres quienes estén en riesgo, a primerizas quienes tienen embarazos saludables, para mejorar la salud y el desarrollo del niño, y para ayudar para ser más autosuficiente con sus finanzas. Para más información llame: **Crook County Health Department 541.447.5165**
Deschutes County Health Department Bend 541.322.7400 [Sp S]
Jefferson County Health Department 541.475.4456 [Sp S]
www.nursefamilypartnership.org/locations/Oregon [Sp S]

Healthy Families Programs: Proveen educación para padres, dan apoyo por medio de visitas al hogar proveyendo grupos de apoyo para nuevos padres y sus niños recién nacidos hasta los 3 años.

C **Crook County Health Department: 541.447.5165** [Sp S]

D **Healthy Families of the High Desert: 541.749.2133**
www.hdesd.org/services/healthyfamilies-high-desert

J **Jefferson County Health Department: 541.475.4456** [Sp S]

Maternity Case Management: Una enfermera quien hace visitas a domicilio para ayudar mujeres embarazadas, durante el alumbramiento (parto), durante la lactancia materna, y para apoyo en la crianza de los niños.

Primero los Bebés: Una enfermera visita el hogar para asegurarse de que su bebé recién nacido hasta los 5 años está saludable y se está desarrollando normalmente.

CaCoon: Una enfermera que visita a las familias que tienen hijos de 0 a 21 años con problemas de salud específicos o necesidades especiales.

C **Crook County Health Department 541.447.5165**
[Sp S~ llame a Ruby Ruiz ext. 201]

D **Deschutes County Health Department Bend**
541.322.7400 [Sp S]

J **Jefferson County Health Department: 541.475.4456** [Sp S]

GUARDERÍAS DE RELEVO

Un programa de servicio terapéutico de ayuda con la educación infantil en el salón de clases, visitas al hogar, clases educativas para los padres y grupos de apoyo, cuidado de la niñez para alivio de los padres, cuidado de relevo, manejo administrativo ó gestión de casos, ayuda para recibir recursos básicos y otros servicios de la comunidad para las familias con niños de 0 a 3 años.

D

MountainStar Family Relief Nursery Bend:
541.322.6820, www.mountainstarfamily.org [Sp S]

J

Juniper Junction, a MountainStar Family Relief Nursery
Madras: **541.475.2537**, www.juniperjunctioncc.org

LACTANCIA Y NUTRICIÓN

CLASES DE LACTANCIA MATERNA

D

Más allá del Alumbramiento (parto): Provee educación sobre el parto, programa de apoyo para la lactancia materna y clases de destrezas para la crianza de los niños. **541.633.3951** www.birthingandbeyond.org

La Liga de la Leche de Bend: Provee información y apoyo a madres que están lactando. Las juntas mensuales son cada tercer martes del mes de 7:00 a 8:00 p.m. **541.317.5912** www.llusa.org/web/BendOR.html

Mi Mamá y Yo: Lugar donde puede hablar sobre la lactancia (dar el pecho) en un grupo de apoyo, los días jueves de 1:00 a 3:00 p.m. en la entrada del Centro de Maternidad. **St. Charles Medical Center: Bend 541.706.2900 Ext. 5670 Redmond Servicios de Lactancia 541.516.3819**

C

Crook County Health Department: **541.447.5165 [Sp S]**

D

WIC: Grupos para madres que están lactando. **541.408.0705** Texto o ll [Sp S]

J

St. Charles Health Care: Madras 541.475.3882 ext. 4047 [Sp S]

Jefferson County Health Department: **541.475.4456 [Sp S]**

Warm Springs Clinic 541.553.1196

NUTRICIÓN

WIC (Women, Infants, and Children): Provee educación sobre nutrición, también provee referencias y cupones de comida para mujeres embarazadas, para después del parto y para los niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Consultantes y educadoras certificadas ayudan y aclaran preguntas sobre la lactancia materna y nutrición para que tenga una experiencia exitosa.

C

Crook County Health Department 541.447.5165 [Sp S]

D

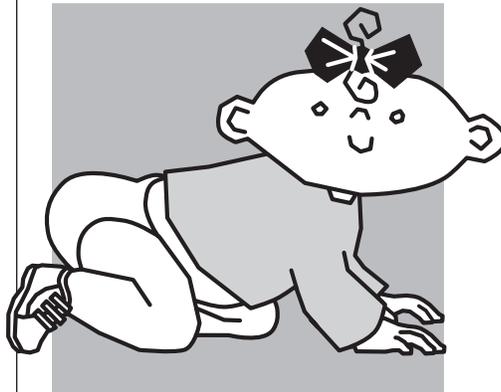
Deschutes County Health Department
Bend 541.322.7400 (M-F) [Sp S]
Redmond 541.317.3149 (M-W, F) [Sp S]
La Pine 541.322.7400 (M-F) [Sp S]

J

Jefferson County Health Department 541.475.4456 [Sp S]

C D J

Oregon State University Extension Service: Provee programas educativos e informativos en los condados de Crook, Deschutes y Jefferson referente a comida y nutrición, administración financiera, desarrollo de los niños y de la familia, y como criar a los niños. **Crook County 541.447.6228 Deschutes County 541.548.6088 Jefferson County 541.550.4130** www.extension.oregonstate.edu



“Los padres necesitan llenar completamente el balde de sus niños de auto-estima, para que el resto del mundo no pueda hacerle suficientes hoyos y dejarlo vacío”

Alvin Price

NOTAS:

CLASES DE LACTANCIA MATERNA EN LÍNEA

www.thenewbornbaby.com/online-breastfeeding-class/

RECURSOS Y REFERENCIAS DEL CUIDADO DE LOS NIÑOS

C D J

NeighborImpact Child Care Resources: Un servicio de información y referencias para las familias, proveedores del cuidado de niños, empleadores y comunidades. Los padres reciben referencias personalizadas para el cuidado de sus niños y guianza para seleccionar el cuidado de niños de calidad. Para aumentar y mantener servicios de calidad, a los proveedores del cuidado de niños se les dá entrenamiento, ayuda técnica y servicios de apoyo. **541.548.2380** www.neighborimpact.org

J

Warm Springs Tribal Day Care: Tiene centro de infantes, escuela pre-escolar y cuidado de niños para después de la escuela para la Tribu. **541.553.3241**

GRUPOS DE APOYO PARA LOS PADRES Y FAMILIAS

D

Central Oregon Families with Gemelos: En Bend se provee apoyo a familias con nacimientos múltiples (gemelos, etc.), mayormente por medio del teléfono y correo electrónico, tienen reuniones dos veces al mes y actividades organizadas para la familia. **541.617.0434** www.achildsgardenbend.com

Grupo de Apoyo para Padres/Proveedores del Cuidado de Niños afectados con Trastorno del Espectro Autista (Autism Spectrum Disorder): Tienen grupos en Bend, Redmond y grupos de apoyo en línea (internet). **541.771.1075** www.coregondevdisgroupaso.ning.com

C D

Red de Apoyo CODSN de Discapacidad en el Centro de Orego: Tiene grupos para familias de niños con problemas sociales, de comportamiento, emocionales y con desafíos físicos. Se reúnen mensualmente en Bend y Prineville. Para información llame al **541.647.7109** ó www.codsn.org

Red de Apoyo Familiar de Oregon: Proporciona apoyo y herramientas a las familias y a los niños que están experimentando desafíos de comportamiento mental, llame al **503.363.8068** ó www.ofsn.org para más información.

D J

National Alliance on Mental Illness: Provee grupos de apoyo para la familia en Bend, Madras y Redmond. www.namcentraloregon.org

C D J

Saving Grace: Grupos de apoyo para mujeres, adolescentes y niños en Bend, Madras, Prineville y Redmond con tópicos relacionados a la dinámica de la violencia doméstica, como detectar el abuso, características del abusador, planeamiento de la seguridad y relaciones saludables. **541.389.7021** ó **1.866.504.8992** www.saving-grace.org [Sp S] [Sp W]

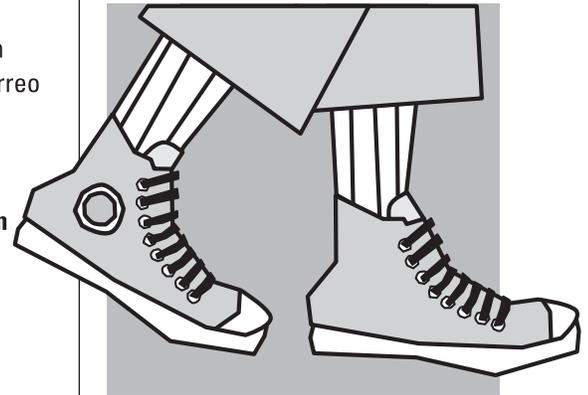
AYUDA CON EL ASIENTO DE SEGURIDAD DEL CARRO

Técnicos entrenados en el uso correcto de los asientos de seguridad para niños contestarán sus preguntas e instalarán el asiento de seguridad correctamente en su carro.

C **Crook County Fire Department**
541.447.5011

D **Bend West Fire Station**
541.322.6300
Redmond Fire Department
541.504.5000

J **Madras Fire Department**
541.475.7274



“Existen dos hermosos regalos que podemos darle a nuestros hijos. Uno, sus raíces. El otro, alas.”

Hodding Carter, Jr.

AYUDA BÁSICA

C D J

Central Oregon 2-1-1: En el Centro de Oregon, con una llamada puede conectarse con una gran variedad de servicios sociales incluyendo: comida y recursos de ropa, cuidado de la salud, vivienda y refugio de emergencia y más. Llame al 2-1-1 ó 1.866.698.6155 www.co211.info [Sp S]

NeighborImpact: Provee recursos de comida, ayuda con pagos de electricidad de emergencia, vivienda y refugio y asesoramiento de como poder comprar una casa. 541.548.2380 www.neighborimpact.org [Sp S]

WIC (Women, Infants, Children): Provee educación nutritiva, apoyo y educación con la lactancia materna, referencias, cupones de comida para mujeres embarazadas y recién nacidos hasta los 5 años. **Crook County Health Department** 541.447.5165 **Deschutes County Health Department Bend** 541.322.7400 **Redmond** 541.317.3149 **La Pine** 541.322.7400 **Jefferson County Health Department** 541.475.4456 [Sp S en todos los locales]

D

Bethlehem Inn: Refugio de emergencia y comida para adultos y familias. 541.389.2820 www.bethleheminn.org

Bridging Gaps: Recursos de referencias basados en la Fe conectan a familias con servicios básicos basados en la Fe, donde se provee comida, ropa, refugio de emergencia, transporte, ayuda en casos de emergencia y más. 541.314.4277

Family Access Network (FAN): Los trabajadores de FAN se encuentran localizados en todas las escuelas públicas y ayudan a familias con hijos de 0 a 18 años a conectarse con asistencia de necesidades básicas como comida, ropa, refugio, servicios de salud, útiles escolares y asistencia con los pagos de luz, agua, etc. 541.693.5675 www.familyaccessnetwork.org [Sp S]

Latino Community Association (LCA): Con oficinas en Bend, Redmond y Madras provee información y servicios de referencia a los recursos que existen en la comunidad, traducción/interpretación, asesoría en búsqueda de empleo, clínicas dentales y legales, y apoyo general para resolver problemas y lograr sus metas. 541.382.4366 www.latca.org [Sp S] [Sp I] [Sp W]

J

L.I.N.C. Madras: Provee información y referencias para servicios basados en la Fe, servicios de comida, ropa y transporte. 541.475.4446 www.lincmadras.org [Sp S]



“Cada día de nuestras vidas efectuamos depósitos en los bancos de memoria de nuestros hijos.”

Charles R. Swindoll

ABUSO DEL NIÑO

C D J

The KIDS Center: Ayuda en los condados de Crook, Deschutes y Jefferson. Proveen evaluaciones médicas, entrevistas amigables y sesiones terapéuticas para niños que han sido abusados sexual, física ó emocionalmente, ó quienes han sido neglectados ó han visto actos de violencia. También tratan sobre la seguridad del internet y “Darkness to Light” referente a la prevención del abuso sexual de niños, hay clases sobre el tema, en los condados de: **Crook County y Jefferson County** 541.350.8772 **Deschutes County** 541.383.5958 www.kidscenter.org [Sp I]

Línea de Emergencia para Reportar el Abuso de Niños: Información general 541.693.2700 [Sp I]

VIOLENCIA DOMÉSTICA

D

Saving Grace: Los servicios incluyen líneas de emergencia las 24-horas, proveen refugio de emergencia, apoyo psicológico individual para situaciones de crisis de adultos y niños, grupos de apoyo semanales, ayuda con órdenes de restricción e intercambio de visitas supervisadas. Línea de emergencia las 24-horas 541.389.7021 y fuera de Bend 1.866.504.8992 www.saving-grace.org [Sp S] [Sp W]

VISITAS SUPERVISADAS PARA LOS PADRES/NIÑOS

J

Mary's Place: Provee un lugar seguro y neutral para los padres quienes necesitan tener contacto supervisado para intercambiar a los niños sin tener contacto directo el uno con el otro en un ambiente amigable y comfortable. Disponible para los padres que necesitan ser supervisados durante el tiempo de visita con sus hijos. Ubicado en **Bend** 541.322.7460 [Sp S~ llame a Siloe al 541.350.2608]

EDUCACIÓN COMUNITARIA Y SERVICIOS DE PARQUES Y RECREACIÓN: PROGRAMAS PARA TODA EDAD

C

Crook County Kids Club: Programa disponible para estudiantes de K-5.
541.447.7661 www.crookcountykids.org

D

Parent University: El programa incluye clases de inglés, educación para la crianza de los niños y cursos para manejar las finanzas. 541.923.4876
www.redmond.k12.or.us/lynch [Sp S]

J

Family University: En Madras, para información sobre las clases llame al: 541.475.6192 www.jcsd.k12.or.us/community [Sp S]

UBICACIÓN DE LOS PARQUES Y LUGARES DE RECREACIÓN

C

Crook County Parks and Recreation District
541.447.1209
www.ccprd.org

D

Bend Park and Recreation District
541.389.7275
www.bendparksandrec.org

La Pine Parks and Recreation District
541.536.2223
www.lapineparks.or

Redmond Area Park and Recreation District
541.526.1847
www.raprd.org

Sisters Parks and Recreation
541.549.2091
www.sistersrecreation.com

J

Madras Aquatic Center
541.475.4253
www.macaquatic.com

Central Oregon 
2-1-1

Get Connected. Get Answers.

United Way of Deschutes County - Lead Partner

El 211 le conecta con información al día de recursos disponibles dentro de la comunidad para usted y su familia. Las llamadas son gratis, confidenciales y le contestara una operadora.

Marque 2-1-1 or 1.866.698.6155
www.co211.info

211info Texto

ENVÍA TU CÓDIGO POSTAL POR MENSAJE TEXTO AL 898211

Recibe información local sobre recursos comunitarios y sociales directamente a tu teléfono. *

Horas: 8 am-6pm, lunas a viernes
*Se aplica el costo estándar de los mensajes de texto



“El amor hace a la familia.”

Gigi Kaeser

DISFRUTE EL VIAJE

