



HEALTHY LIFESTYLE

KAISER PERMANENTE HEALTH EDUCATION | GROUP CLASSES | SANTA ROSA

PRENATAL AND PARENTING 2024

HORARIO DE CLASES MARZO - DICIEMBRE 2024

CLASE	FORMATO	DÍA	FECHA	HORA	PARA REGISTRARSE	COSTO
FASE INICIAL DEL EMBARAZO	EN LÍNEA	Vie	3/8/24	9:00a-11:00a	Clase EN LÍNEA: Llame al (707) 393-4167	SIN COSTO para miembros de Kaiser
Esta sesión de grupo en línea de 2 horas incluye información sobre los cuidados prenatales que va a recibir, recursos relacionados con el embarazo y opciones de pruebas genéticas. También aprenderá sobre el desarrollo fetal en sus primeras etapas, las precauciones de seguridad y los pasos para tener un embarazo saludable.	EN LÍNEA	Lun	3/18/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mier	4/3/24	3:00p-5:00p		
	EN LÍNEA	Lun	4/15/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mier	5/1/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	5/20/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Vie	6/7/24	9:00a-11:00a		
	EN LÍNEA	Jue	6/20/24	6:00p-8:00p		
1 sesión	EN LÍNEA	Jue	7/11/24	3:00p-5:00p		
	EN LÍNEA	Lun	7/22/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mier	8/7/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	8/22/24	3:00p-5:00p		
	EN LÍNEA	Jue	9/12/24	3:00p-5:00p		
	EN LÍNEA	Lun	9/23/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mier	10/2/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	10/17/24	3:00p-5:00p		
	EN LÍNEA	Jue	11/7/24	3:00p-5:00p		
	EN LÍNEA	Lun	11/18/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Vie	12/6/24	9:00a-11:00a		
	EN LÍNEA	Jue	12/19/24	3:00p-5:00p		

FASE INTERMEDIA DEL EMBARAZO	EN LÍNEA	Mar	3/12/24	6:00p-8:00p	Clase EN LÍNEA: Llame al (707) 393-4167	SIN COSTO para miembros de Kaiser
Durante la fase intermedia del embarazo, su cuerpo experimentará cambios aún más drásticos. En esta clase le ayudaremos a entender estos cambios y le diremos cómo mantener un alto nivel de energía comiendo bien y haciendo ejercicio. Estamos aquí para apoyarla en el manejo de todos los cambios que vienen con el embarazo e informarle de cómo aliviar las molestias comunes. Asista a esta clase cuando tenga entre 18 y 22 semanas de embarazo. 1 session	EN LÍNEA	Jue	3/28/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	4/11/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	4/25/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	5/6/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	5/14/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	6/13/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	6/25/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	7/9/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	7/15/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	8/8/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	8/12/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	9/10/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	9/16/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	10/7/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	10/22/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	11/12/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	11/26/24	6:00p-8:00p		
EN LÍNEA	Mar	12/10/24	6:00p-8:00p			
EN LÍNEA	Lun	12/23/24	6:00p-8:00p			

FASE FINAL DEL EMBARAZO	EN LÍNEA	Jue	3/14/24	6:00p-8:00p	Clase EN LÍNEA: Llame al (707) 393-4167	SIN COSTO para miembros de Kaiser
Esta clase está diseñada para ayudarle a usted y a su pareja a aprender acerca de lo qué puede esperar durante las últimas semanas del embarazo y prepararse para el parto. Hablaremos sobre el trabajo de parto y el parto, lo que puede ocurrir en el hospital, sus opciones para el control de dolor, la recuperación posparto y cómo puede cuidarse después de que nazca el bebé. Esta clase no sustituye la clase de Preparación para el parto. Lo ideal es tomar esta clase entre las 32 y 36 semanas de embarazo. 1 session	EN LÍNEA	Mier	3/27/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	4/9/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mier	4/24/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	5/9/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	5/28/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	6/11/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	6/17/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	7/11/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mon	7/22/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	8/13/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	8/29/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	9/12/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Jue	9/24/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	10/8/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Mar	10/29/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	11/4/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	11/18/24	6:00p-8:00p		
EN LÍNEA	Lun	12/2/24	6:00p-8:00p			
EN LÍNEA	Jue	12/19/24	6:00p-8:00p			

PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Pocos eventos son más emocionantes que el nacimiento de su bebé.

Prepárese aprendiendo acerca de los que puede esperar antes, durante y después del parto, Practique técnicas de respiración y relajación para facilitar el trabajo de parto y el alumbramiento, y aprenda cuáles son sus opciones para sobrellevar el trabajo de parto y usar un asistente de parto como apoyo. Traiga un par de almohadas o una colchoneta (mat) ya que algunos ejercicios se realizan en el suelo. Deberá inscribirse en la clase antes del sexto mes de embarazo y completarlo cuatro semanas antes de la fecha del parto. Se recomienda inscribirse con tiempo suficiente.

1 sesión o 2 sesiones

		1 SESSION		
EN PERSONA	Sab	4/20/24	10:00a-2:00p	
EN PERSONA	Sab	6/15/24	10:00a-2:00p	
EN PERSONA	Sab	8/17/24	10:00a-2:00p	
EN PERSONA	Sab	10/19/24	10:00a-2:00p	
EN PERSONA	Sab	12/7/24	10:00a-2:00p	
		2 SESSIONS		
EN PERSONA	Mier	3/6/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	3/19/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	4/3/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	4/23/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	5/1/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	5/14/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	6/5/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Jue	6/18/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	7/10/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	7/23/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	8/7/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	8/20/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	9/4/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	9/17/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	10/2/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	10/15/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	11/6/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	11/19/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mier	12/4/24	5:30p-8:00p	
EN PERSONA	Mar	12/10/24	5:30p-8:00p	

Clase EN PERSONA:

Llame al
(707) 393-4167

SIN COSTO
para
miembros
de Kaiser

1 SESIÓN				Clase EN LÍNEA: Visite kpdoc.org/classes o llame al (707) 393-4167 <i>Otros horarios y fechas disponibles</i> <i>Disponible en español</i>
EN LÍNEA	Sab	3/2/24	10:00a-2:00p	
EN LÍNEA	Sab	5/4/24	10:00a-2:00p	
EN LÍNEA	Sab	7/6/24	10:00a-2:00p	
EN LÍNEA	Sab	9/7/24	10:00a-2:00p	
EN LÍNEA	Sab	11/2/24	10:00a-2:00p	
EN LÍNEA	Sab	11/2/24	10:00a-2:00p	
2 SESIONES				Clase EN LÍNEA: Visite kpdoc.org/classes o llame al (707) 393-4167 <i>Otros horarios y fechas disponibles</i> <i>Disponible en español</i>
EN LÍNEA	Lun	3/25/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Lun	4/22/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Jue	5/16/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Lun	6/24/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Jue	7/18/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Lun	8/19/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Jue	9/19/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Lun	10/21/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Jue	11/14/24	6:00p-8:00p	
EN LÍNEA	Lun	12/9/24	6:00p-8:00p	

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

¿No sería bueno si los bebés vinieran con manual de instrucciones? En esta clase le enseñaremos la información y las habilidades que necesita para sentirse segura sobre el cuidado del su recién nacido. Trataremos temas esenciales como las señales de enfermedad, la seguridad del bebé, la alimentación, el baño, el cambio de pañales y cuando llamar al médico.
1 sesión

EN PERSONA	Sab	3/9/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	3/20/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	4/13/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	4/24/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	5/4/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	5/22/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	6/8/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	6/19/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	7/13/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	7/24/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	8/10/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	8/21/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	9/7/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	9/18/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	10/12/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	10/16/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	11/2/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	11/20/24	6:00p-8:00p
EN PERSONA	Sab	12/14/24	1:00p-3:00p
EN PERSONA	Mier	12/18/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Jue	3/28/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Mar	4/16/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Lun	5/13/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Lun	6/10/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Lun	7/29/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Mar	8/20/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Lun	9/30/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Jue	10/24/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Lun	11/25/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Lun	12/30/24	6:00p-8:00p

Clase EN PERSONA:
Llame al
(707) 393-4167

SIN COSTO
para
miembros
de Kaiser

Clase EN LÍNEA:
Visite kpdoc.org/classes
o llame al
(707) 393-4167

*Otros horarios y fechas
disponibles*

Disponible en español

LACTANCIA La lactancia materna ofrece muchos beneficios para la salud y la del bebé. Aprenda a colocar a su bebé en la posición óptima para amamantarlo, cómo saber si está tomando suficiente leche y maneras para prevenir y superar las molestias y dificultades más comunes de la lactancia. 1 sesión	EN PERSONA	Sab	3/9/24	10:00a-12:00p	Clase EN PERSONA: Llame (707) 393-4167	SIN COSTO para miembros de Kaiser
	EN PERSONA	Sab	4/13/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	5/4/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	6/8/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	7/13/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	8/10/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	9/7/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	10/12/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	11/2/24	10:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Sab	12/14/24	10:00a-12:00p		
	EN LÍNEA	Lun	3/11/24	6:00p-8:00p	Clase EN LÍNEA: Visite kpdoc.org/classes o llame al (707) 393-4167 Otros horarios y fechas disponibles Disponible en español	
	EN LÍNEA	Lun	4/8/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	5/13/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	6/10/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	7/8/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	8/19/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	9/9/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	10/14/24	6:00p-8:00p		
	EN LÍNEA	Lun	11/18/24	6:00p-8:00p		
EN LÍNEA	Lun	12/9/24	6:00p-8:00p			
GRUPO DE APOYO PARA LACTANCIA EN LÍNEA SIN REGISTRO PREVIO Participe en esta clase semanal para madres y sus bebés, sin necesidad de registrarse. Reciba apoyo individual y en grupo de especialistas en lactancia. Sólo para miembros de Kaiser. Se reúne semanalmente los martes.	EN LÍNEA	Tue	3/5/24	11:30a-12:00p	Llame al (707) 393-4167 para el enlace	SIN COSTO para miembros de Kaiser
	EN LÍNEA	Tue	3/12/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	3/19/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	3/26/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	4/2/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	4/9/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	4/16/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	4/23/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	4/30/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	5/7/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	5/14/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	5/21/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	5/28/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	6/4/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	6/11/24	11:30a-12:00p		
	EN LÍNEA	Tue	6/18/24	11:30a-12:00p		
EN LÍNEA	Tue	6/25/24	11:30a-12:00p			

GRUPO DE APOYO MI BEBÉ Y YO Para padres y sus bebés (desde el nacimiento hasta los 12 meses). Intercambie información in un entorno de apoyo y hable de temas como la lactancia materna, la salud y seguridad del bebé, cómo responder a las señales de su bebé, cómo mantener una relación sana con su pareja, cómo dormir, cómo volver al trabajo y mucho más. Un educador de salud facilita el grupo. Sólo para miembros de Kaiser. Reunión semanal los viernes.	EN PERSONA	Vie	3/1/24	11:00a-12:00p	En persona: Kaiser Permanente Santa Rosa Oficinas Médicas en Mercury Way 2240 Mercury Way Santa Rosa, 3er piso Salas de conferencia: 35 A-C Llame al (707) 393-1467 con preguntas	SIN COSTO para miembros de Kaiser
	EN PERSONA	Vie	3/8/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	3/15/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	3/22/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	3/29/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	4/5/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	4/12/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	4/19/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	4/26/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	5/3/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	5/10/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	5/17/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	5/24/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	5/31/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	6/7/24	11:00a-12:00p		
	EN PERSONA	Vie	6/14/24	11:00a-12:00p		
EN PERSONA	Vie	6/21/24	11:00a-12:00p			
EN PERSONA	Vie	6/28/24	11:00a-12:00p			

GRUPO DE APOYO MI BEBÉ Y YO EN LÍNEA Para padres y sus bebés (desde el nacimiento hasta los 12 meses). Intercambie información in un ambiente de apoyo y hable de temas como la lactancia materna, la salud y seguridad del bebé, cómo responder a las señales de su bebé, cómo mantener una relación sana con su pareja, cómo dormir, cómo volver al trabajo y mucho más. Un educador de salud facilita el grupo. Sólo para miembros de Kaiser. Reunión semanal los martes.	EN LÍNEA	Mar	3/5/24	10:30a-11:30a	Llame al (707) 393-4167 para el enlace	SIN COSTO para miembros de Kaiser
	EN LÍNEA	Mar	3/12/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	3/19/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	3/26/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	4/2/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	4/9/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	4/16/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	4/23/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	4/30/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	5/7/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	5/14/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	5/21/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	5/28/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	6/4/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	6/11/24	10:30a-11:30a		
	EN LÍNEA	Mar	6/18/24	10:30a-11:30a		
EN LÍNEA	Mar	6/25/24	10:30a-11:30a			

CRIANZA EN LOS PRIMEROS AÑOS

Esta clase proporciona una visión general de las técnicas de crianza positiva y ofrece estrategias para manejar comportamientos difíciles como el control de las rabietas, cómo manejar las luchas de poder y cómo establecer expectativas. Aprenda sobre los diferentes temperamentos de los niños y cómo construir una relación positiva con su hijo.
Para padres de niños de 2 a 6 años.
1 sesión

EN LÍNEA	Jue	3/14/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Sab	4/6/24	10:00a-12:00p
EN LÍNEA	Sab	5/11/24	10:00a-12:00p
EN LÍNEA	Sab	6/8/24	10:00a-12:00p
EN LÍNEA	Jue	7/11/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Sab	8/10/24	10:00a-12:00p
EN LÍNEA	Jue	9/12/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Sab	10/5/24	10:00a-12:00p
EN LÍNEA	Jue	11/14/24	6:00p-8:00p
EN LÍNEA	Sab	12/7/24	10:00a-12:00p

Clase EN LÍNEA:
Llame al
(707) 393-4167

SIN COSTO
para
miembros
de Kaiser