

# Starting Strong

está patrocinado por



Un programa para las mujeres embarazadas y las familias

Enero de 2017

## EMPEZAR CON EL PIE DERECHO:

**Si está embarazada o es una nueva mamá, ¡Starting Strong puede ser lo que buscaba!**

**¡Nuevos servicios ampliados para familias con niños de hasta 4 años de edad! ¡Personal de habla hispana in situ el primer martes y tercer jueves de cada mes durante los horarios de la tienda!**

Llame en cualquier momento para afiliarse y disfrutar de la amistad, orientación, clases y oportunidades de ganar vales gratuitos a través de Starting Strong. Trabajamos con usted para apoyar y recompensar acciones saludables para usted y su bebé. ¡Los padres también son bienvenidos en nuestra tienda!

**Donde:** la tienda Starting Strong, 702 W. Main St., Medford, enfrente de Rogue Valley Family YMCA

### Para obtener información:

startingstrong@jacksoncareconnect.org o llame al 541-494-1004

### Horarios de la tienda Starting Strong:

los martes de 9 a.m. a 3 p.m.; los jueves de 12 p.m. a 6 p.m.

**¡Los padres también son bienvenidos en nuestra tienda!**



## Apoyo para el amamantamiento y la lactancia

Nuestro consejero para la lactancia certificado puede trabajar con madres primerizas de manera personalizada para responder preguntas, dar orientación, encontrar recursos y resolver retos. ¡Aprenda técnicas adecuadas de amamantamiento! Venga durante los horarios de la tienda para obtener asistencia e información.



## Grupos semanales continuos de Starting Strong para madres

Construya una comunidad de apoyo. Las mujeres embarazadas y madres primerizas están invitadas a asistir a nuestros grupos semanales gratuitos para recibir motivación y educación continuas. Aprenda cómo calmar y establecer un vínculo afectivo con su bebé a través del masaje infantil y comparta sus preguntas y preocupaciones con otras mamás.



¡Los hermanos mayores son bienvenidos en nuestras clases!



**Para madres embarazadas y madres con niños pequeños de 0 a 4 años de edad:** los jueves de 10 a.m. a 12:00 p.m. – las visitas sin cita son bienvenidas!

**Ubicación:** la tienda Starting Strong, 702 W. Main St., Medford

**Para obtener información:** [startingstrong@jacksoncareconnect.org](mailto:startingstrong@jacksoncareconnect.org)

**O llame al:** 541-494-1004

## Para familias con niños pequeños

### ¡Becas de Kid Time por todo un año disponibles ahora!

Por \$32 (con un valor de \$95) para una familia de cuatro, los miembros de Jackson Care Connect obtienen acceso ilimitado al museo y todas las otras clases que el centro de aprendizaje para niños ofrece: hora de cuentos, arte para niños pequeños, maestro constructor de Lego, experto en juegos, yoga e historias para niños, ejercicio para pequeñines y música.



Recoja su solicitud para la beca Kid Time en la tienda Starting Strong.

**Ubicación:**

la tienda Starting Strong,  
702 W. Main St., Medford

**Horarios:**

los martes de 9 a.m. a 3 p.m. o los jueves  
de 12 p.m. a 6 p.m.

**Para obtener información:**

[startingstrong@jacksoncareconnect.org](mailto:startingstrong@jacksoncareconnect.org)  
541-494-1004

## Vacune a su bebé – gane hasta \$70 en vales para mercancía.



**Complete las vacunas de su niño/a hasta los 2 años de edad y gane mercancía! ¡Pregunte a su proveedor o a alguien del personal de Starting Strong para más detalles!**

**Para obtener información:**

startingstrong@jacksoncareconnect.org o  
541-494-1004

**Ubicación:**

la tienda Starting Strong,  
702 W. Main St., Medford

**Horarios de la tienda:**

los martes de 9 a.m. a 3 p.m.  
o los jueves de  
12 p.m. a 6 p.m.



**Es fácil ganar productos GRATIS para bebés e infantes. Entre más actividades saludables lo acrediten – imás productos tendrá disponibles!**

- Tarjetas de regalo
- Juguetes educativos
- Suministros para salud bucal
- Artículos de entrenamiento para ir al baño

## Aplicación móvil Jackson Care Connect

Estamos entusiasmados de ofrecer una aplicación móvil para nuestros miembros. Usted puede ingresar información de utilidad, como su número de identificación de miembro y los números de teléfono para el Servicio a clientes y doctores, así como información personal como los medicamentos y alergias.

**Los miembros encontrarán:**

- Guías de atención de síntomas para ayudar a evaluar cualquier problema médico y decidir si tiene que ir al doctor, a un consultorio de atención de urgencias o llamar al 911.
- Direcciones para el consultorio de atención de urgencias o sala de emergencias más cercano, para el caso que lo necesite.



- Mensajes de consejos a padres para responder las preguntas más comunes de los padres en relación al comportamiento y bienestar de sus hijos.

It's easy to get the app. To download your FREE mobile app today use these links:

Es una aplicación fácil de obtener. Para descargar su aplicación GRATUITA hoy, use los siguientes enlaces:

**Android:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=info.selfcare.CareOregonJCConnect>

**Apple:**

<https://appsto.re/us/qp9neb.i>

O busque JCCConnect en la tienda de aplicaciones.

## Programas de bienestar para miembros de JCC en la YMCA

Los programas de la YMCA se encuentran disponibles en Medford y Ashland para los miembros de Jackson Care Connect.

### Becas YMCA

Como miembro de Jackson Care Connect, usted puede afiliarse al YMCA de Medford o Ashland a un costo más bajo. Incluye el uso de todas las instalaciones.

### ¡Una versión nueva y más sana de usted en tan solo 12 semanas!\*

**\*Gratis para los miembros de Jackson Care Connect con una referencia de su proveedor. Verifique las fechas de inicio del próximo programa.**

Si usted necesita perder 50 libras o más y cree que está fuera de forma, este programa es para usted. Incluye apoyo, educación, ejercicio y motivación.

### Programa de bienestar juvenil (Jr. Wellness Program)\* – solo en Medford

**\*Gratis para los miembros de Jackson Care Connect con una referencia de su proveedor. Verifique las fechas de inicio del próximo programa.**

Un programa de bienestar para niños entre 9 y 14 años. Este programa integral se enfoca en aumentar la actividad física y desarrollar hábitos sanos de nutrición para jóvenes con sobrepeso y obesidad.

### Taller de Introducción a la Nutrición\* – solo en Medford

**Gratis para los miembros de Jackson Care Connect**

Aprenda cómo tomar mejores decisiones alimentarias para usted



y su familia. Fechas de los próximos programas: el 20 de diciembre, el 24 de enero, el 28 de febrero, el 28 de marzo, el 25 de abril y el 23 de mayo, de 6 a 7 p.m.



#### Contacto de Ashland:

Despacho de servicios para miembros,  
[Membership@ashlandymca.org](mailto:Membership@ashlandymca.org)  
o [info@ashlandymca.org](mailto:info@ashlandymca.org),  
541-482-9622

#### Contactos de Medford:

Rhiannon Oropallo,  
coordinadora de membresías,  
541-772-6295, ext. 102,  
o [roropallo@rvymca.org](mailto:roropallo@rvymca.org)

Tammy Miller,  
supervisora de bienestar,  
541-772-6295 ext. 106,  
o [wellness@rvymca.org](mailto:wellness@rvymca.org)