

GUÍA DE RECURSOS PARA PADRES DE FAMILIA

The Parenting Education



Serving Crook, Deschutes & Jefferson counties.

DISFRUTE EL VIAJE



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

LA TABLA DE CONTENIDO

3	Grupos de Juego Clases de Crianza de 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 del Hogar Guarderías de Relieve
7	Desarrollo de Niños, Comportamiento, Incapacidades Educación Prenatal y del Parto
8	Lactancia 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 de 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 Oregon 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. Los HUBS (de la Educación para Padres de Familia), operan en todo el Estado de Oregon, fue fundada por los Colaboradores de Educación para Padres de Familia en Oregon. Esta guía, desarrollada por asociados locales de HUB, le conecta con los recursos y programas para ayudarle a apoyar el desarrollo de su hijo y fortalecer las relaciones inter-familiares. Le damos las gracias por sus esfuerzos de ser el mejor padre que su niño pueda tener. ¡Disfrute de este viaje!

Vicki Ertle, Family Resource Center of Central Oregon and HUB partners.

Centro de Recursos Familiares del Oregon Central, 541 389 5468, coordina la educación HUB. Para más información del programa tri-condados y para bajar esta guía, hágalo al www.frconline.org.

Gracias:



Brenna Jackson and Dee Ann Lewis, Family Resource Center
Design: Pamela Trow Johnson, 501 Drive
Production support: Maggi Machala, Project LAUNCH
Translation services: Latino Community Association

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



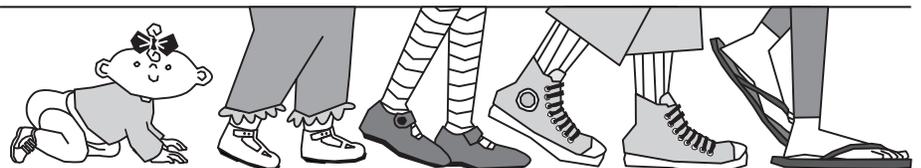
DESCHUTES COUNTY

[Sp I] INTERPRETE DISPONIBLE



JEFFERSON COUNTY

[Sp W] SITIO WEB EN ESPAÑOL



GRUPOS DE JUEGO

D

**Bend Clases para Crianza de niños/
Encariñamiento:**

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 Fé

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: 10-semanas. Al corriente se ofrecen en Español sólo para padres Latinos con niños de edades de 0 a 5. La misión de Abriendo Puertas es de mejorar el resultado en los niños Latinos al ayudarlo a los padres a que estén más informados y a que tengan más confianza como líderes en las vidas 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

Enfocándose en la Crianza de los Niños: 1 Sesión de 10-semanas para padres de niños de edades de 0 a 8. 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. Se ofrece sólo en Bend. El cobro familiar es de \$25. Se le puede ayudar con el cobro, 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 edades de 3 a 8 años. Aprenda maneras nuevas de como disciplinar a niños con comportamientos de mucho reto, provéa 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 y se ofrece cuidado de niño y una cena ligera. Se requiere que se registre con **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 le termina.”

Frank Howard Clark



TIEMPO DE LECTURA DE CUENTOS EN LA BIBLIOTECA

Programas para infantes, preescolares, adolescentes y familias.

C

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

D

Programas en Inglés en Bend, La Pine, Redmond, Sisters y Sunriver, y principiantes que están aprendiendo Español, empezando en Octubre en el local del Este de Bend. Llame o visite la página web para horarios y fechas **541.617.7097 www.deschuteslibrary.org [Sp W]**

J

Programas que se ofrecen en inglés y en español, locales en Madras y Warm Springs, para horarios específicos y fechas llame **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

Hacer de la Paternidad un Placer: Sesión de 10-semanas para padres, abuelos y proveedores de cuidado de niños de edades de 0 a 8 años. Explore las técnicas de crianza de 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 ofrece en inglés y en español en un número de locales y a distintas horas, se provee cuidado de niño y una cena ligera. **Crook 541.447-3260 Deschutes: Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org Jefferson 541.475.7673 ext. 12 [Sp S]**

D

Fomentando la Buena Crianza de Niños: Sesión de 10-semanas para padres de niños de 0 a 12 años, se ofrece en La Pine. Los Padres aprenderán de sus rasgos de personalidad y como éstos se relacionan con la crianza que provéen, como el cerebro se desarrolla y como éste se relaciona con el comportamiento de los niños y adolescentes. Esta serie de clases también le ayudará a los padres a Entender, crear e implementar un sistema de disciplina que es respetuoso para los niños y les guía a seguir valores morales de la familia y reglas. **541.876.1011 www.parentingfacts.org**

¡Criando a los Niños de Hoy!: Sesión de 7-semanas para padres de niños de edades de 0 a 6 años. Las sesiones se enfocan en la fomentación de las estrategias de la crianza efectiva, como disciplinar positivamente, comunicación, como manejar el estrés familiar y como construir relaciones familiares saludables que perduran. Se ofrecen en el condado de **Deschutes, contacte el Family Resource Center Deschutes County: Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org**

Criando a los Niños Prudentemente: Un programa computarizado a nivel de su horario, (La versión de los niños de 3 a 9 años y la versión de los padres de los adolescentes de edades de 10 a 18 años.) Los tópicos cubren la tarea, rabieta, batallando con la hora de ir a dormir, desafíos, hablando irrespetuosamente y como no tener que hacer los deberes de la casa. Se ofrecen en una variedad de lugares incluyendo en los centros de salud de la escuela, **Lynch Elementary Redmond 541. 923.4876 Family Resource Center 541.389.5468 La Pine Community Campus 541.876.1011**

J

Crianza Indígena Positiva: Este programa atrae la Fortaleza histórica India de patrones de la crianza de niños y mezcla valores y habilidades viejas y nuevas de la crianza de niños; contando historias, usando cunas de entablado, armonía, lecciones de la naturaleza, manejando el comportamiento, y el uso de elogios también se analiza. **Warm Springs 541.553.0467**

GRUPOS DE TALLERES

Se ofrecen 2–3 veces por año en lugares por todo el Centro de Oregon. Para padres y proveedores del cuidado de niños que quieren aprender más de tópicos específicos, incluyendo: **El Hablar con sus Hijos no Debería ser tan Duro, Edades y Etapas: Infantes y Párvulos, Criando a un Niño Seguro de Sí mismo: Aumentando su Auto-Estima, Listo para la Escuela, Estresado hasta Estallar**

Para información de talleres regionales contacte al **The Family Resource Center 541.389.5468 www.frconline.org Redmond: Lynch Elementary 541.923.4876 La Pine: FACT 541.876.1011**

PARA PADRES JÓVENES

D

El Programa para Padres Adolescentes: en la escuela Bend High tiene ayuda disponible para estudiantes embarazadas y padres adolescentes (edades de 14 a 20) que residen en el Distrito Escolar de Bend-La Pine. Ayuda cubre temas de embarazo, prenatal, salud, 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 necesiten para obtener diploma de preparatoria. Localizado en Bend **541.355.3823 [Sp I]**

FACT—Families And Communities Together Para padres jóvenes: Reciba ideas para administrar el estrés, comparta el alegría y los retos de la crianza de los niños y aprenda de las edades y etapas del desarrollo de niños. **541.876.1011 www.parentingfacts.org**

Grandma's House: Casa de refugio basado en la Fé; en Bend para personas destitutas y/o madres adolescentes embarazadas o abusadas quienes tienen a sus niños. Provee cuidado de niños y educación de la crianza de niños, le provee ayuda con el desarrollo profesional y ayuda con las destrezas/habilidades de la vida diaria. **541.383.3515 www.grandmashouseofbend.com**



“No existe forma de ser la madre perfecta, pero hay miles de forma de ser una buena madre.”

Jill Churchill

PADRES DE PRE-ADOLECENTES Y ADOLECENTES

C D

Manteniéndose Conectado con su Adolescente: Sesión de 5-semanas para padres de niños de edades de 10 a 17 años. Las sesiones se enfocan en la fomentación de la unión familiar, como mejorar y administrar las destrezas familiares, como reducir el conflicto familiar, estrategias para tener mejor comunicación y proveer límites de mejor manera. **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 edades de 10 a 14 años se ofrece por las noches e incluye una cena ligera con cuidado de niños que vienen con hermanitos también. Disfrute de tiempo familiar con charlas y juegos que fortalecen la relación familiar. Los jóvenes disfrutan de actividades que les ayuda a construir habilidades sociales y destrezas de la vida diaria, los padres aprenden a demostrar amor y a dar límites. **Condado de Crook 541.447.3260 [Sp S] Condado de Jefferson Best Care 541.475.7673 [Sp S]**

C D J

Servicios Informativos y de Prevención: Prevención información de como saber referente a personas que intimidan a otros (bullying) como saber de la intimidación y como prevenirlo, prevención y uso de drogas y alcohol, problemas de las apuestas, prevención del suicidio. **Crook County: Children & Families Commission/Family Resource Center 541.447.3260 [Sp S] Deschutes County 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 con un enfoque 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 edades de 0 a 17 años. **541.876.1011 www.parentingfacts.org**

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

La Crianza con Amor y Lógica: Se ofrece en Bend en distintos horarios en el transcurso del año en el Departamento de Salud del Condado de Deschutes. **541.330.4634**

C J

Bridging the Gap: Para padres que se están divorciando en el **Condado de Crook-Lutheran Family Services 541.416.1095 Condado de Jefferson-Best Care 541.475.6575**

RECURSOS PARA LOS PADRES REFERENTE A LA CRIANZA DE LOS NIÑOS

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

www.frconline.org: Educación informativa de Crianza de Niños que incluye clases y talleres

www.familyworksinc.com: Clases por computación de como Criar a los niños Prudentemente (*30)

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

www.zerotothree.org: Para 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 la Crianza

www.bornlearning.org: Haga que cada momento se convierta en un tiempo de aprendizaje divertido (también en Español)

www.truceteachers.org: Entretenimiento Saludable para Niños

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

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

www.extension.oregonstate.edu: Desarrollo del Niño y la familia, y la crianza, nutrición y lactancia/dar pecho

APRENDIZAJE INFANTIL

HEAD START

C D

NeighborImpact Head Start: Un programa detallado que fortalece a las familias y prepara a los niños de la edad preescolar de (3–5) para que asistan a la escuela. El programa le ayuda a familias de bajo recursos e integra educación de alta calidad para los preescolares con educación de crianza de niños y apoyo, les 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 detallada, servicios de salud, nutrición y servicios para la familia para padres de niños de edades de 3–5, provee servicios del desarrollo de niños, servicios de apoyo para la preparación para ir a la escuela y apoyo para la familia. **541.475.4870**
www.mccheadstart.org [Sp S]

Oregon Child Development Coalition (OCDC):

Un programa educativo para mujeres embarazadas y para niños de edades de 6 semanas a 5 años. OCDC le ayuda a inmigrantes de bajo recursos y a granjeros empleados temporalmente al preparar a los niños para ir a la escuela, proveéndoles a los padres oportunidades educativas, referencias a otras oficinas de servicios sociales y proveéndoles a asociarse con otras organizaciones sociales de la comunidad. **541.475.6232** www.ocdc.net/

The Children's Learning Center: Head Start programa preescolar para niños de edades de 3–5. Provee servicios del desarrollo de niños, preparación de la escuela y servicios de apoyo para la familia. La matrícula se basa en que califique. Se sirven comidas nutritivas, programa pre-escolar, se provee cuidado de niños para infantes y párvulos. **541.475.3628**
www.madrastclc.org [Sp S]

Warm Springs Early Head Start and Head Start Programs: Educación para los padres, desarrollo de niños, actividades del desarrollo infantil e información. **541.553.3242**

GUARDERÍAS DE RELIEVE

Un programa de servicio terapéutico de ayuda con la educación infantil en salón de clases, visitas al hogar, clases educativas para los padres y grupos de apoyo, cuidado de la niñez para alivio de los padres/o cuidado de relieve, administración o gestiones de casos, ayuda para recibir recursos básicos y otros servicios de la comunidad para las familias con niños de edades de 0–3.

VISITAS DEL HOGAR

C D J

Nurse-Family Partnership: La Enfermera que visita el hogar y ayuda a las madres quienes están a riesgo, primerizas quienes tienen un embarazo saludable, mejora la salud y desarrollo del niño, y ayuda para que sea más auto-suficiente 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: Provee educación para padres y dá apoyo por medio de visitas al hogar y provee grupos de apoyo para nuevos padres y sus niños recién nacidos a la edad de 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/healthy-families-high-desert

J Jefferson County Health Department: 541.475.4456 [Sp S]

Maternity Case Management: Una enfermera quien le hace visitas a domicilio a una mujer embarazada, durante el parto, durante usted dá pecho/lactancia, para apoyo de la crianza de niños.

Primero los Bebés: Una enfermera visita el hogar para asegurarse que los bebés de (0–5) están saludables y se están desarrollando normalmente.

CaCoon: Una enfermera que visita a las familias que tienen niños de (0–21) con problemas de salud específicos o necesidades especiales.

C Crook County Health Department 541.447.5165
[Sp S~ llame 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]

D

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

J

Juniper Junction Relief Nursery Madras:
541.475.2537, www.juniperjunctioncc.org

LACTANCIA Y NUTRICIÓN

CLASES DE LACTANCIA

D

Más allá del Parto: Provee educación del parto, programa de apoyo de la lactancia/dar pecho y clases de destreza de la crianza de niños. **541.633.3951**
www.birthingandbeyond.org

Liga de la Leche de Bend: Provee información y apoyo a madres que dan pecho. Las juntas mensuales se dan cada tercer Martes del mes de las 7-8 p.m **541.317.5912**
www.Illusa.org/web/BendOR.html

Mi Mamá y Yo: Lugar donde puede venir a hablar de lactancia (dar el pecho) dentro de un grupo de apoyo en Bend, los días Jueves de 1:00 a 3:00 p.m. A la entrada del Centro Familiar de Nacimientos. **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 quienes dan pecho **541.408.0705** Texto o ll [Sp S]

J

Mountain View Hospital: 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 de nutrición, referencias y cupones de comida para mujeres embarazadas. Apoyo de lactancia y nutrición: Las consultantes y educadoras certificadas en la lactancia le contestan sus preguntas y le apoyan a que tenga éxito.

C

Crook County Health Department 541.447.5165 [Sp S]

D

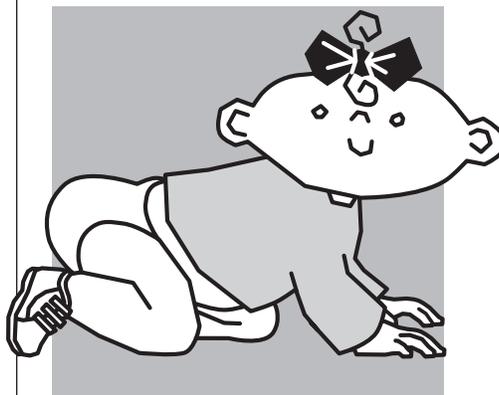
Deschutes County Health Department
Bend 541.322.7400 (M-F) [Sp S]
Redmond 541.317.3149 (M-W, F) [Sp S]
La Pine 541.322.7400 (M-F) [Sp S]

J

Jefferson County Health Department 541.475.4456 [Sp S]

C D J

Oregon State University Extension Service: Provee programas educativos e información en Crook, Deschutes y en el condado de Jefferson referente a comida y nutrición, administración financiera, desarrollo de 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 el balde de sus niños de auto-estima tan alto, que el resto del mundo no pueda hacerle suficientes hoyos para poder dejarlo vacío”

Alvin Price

NOTAS:

CLASES DE LACTANCIA EN LÍNEA
www.thenewbornbaby.com/online-breastfeeding-class/

RECURSOS Y REFERENCIAS DEL CUIDADO DE 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 guía 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: Centro de Infantes, Preescolares para la Tribu. También se ofrece cuidado de niños para después de la escuela. **541.553.3241**

GRUPOS DE APOYO PARA LOS PADRES Y FAMILIAS

D

Desarrollo de Niños/Grupo de Apoyo a Padres de Familia: Bend, en el Preescolar A Child's Garden. Tiempo dedicado a preguntas y respuestas para padres de niños de 0 a 7 años. Martes por la tarde de 3:30 a 5:00 p.m. Llamar antes para que le cuiden a sus niños. **541.617.0434** www.achildsgardenbend.com

Central Oregon Families with Multiples: En Bend, le provée apoyo a familias con multiples, por medio de teléfono y correo electrónico, reuniones dos veces al mes y actividades organizadas para la familia. **541.728.8790** www.centraloregonmultiples.com

Grupo de Apoyo para Padres/Proveedores del Cuidado de Niños afectados con Autism Spectrum Disorder: Grupos en Bend, Redmond y grupos de apoyo por computadora. **541.771.1075** www.coregondevdisgroupaso.ning.com

C D

Oregon Family Support Network: El grupo se reúne mensualmente en Bend y Prineville, para las familias de niños con retos sociales, de comportamiento, emocionales y retos físicos. **541.647.7109** www.codsn.org

D J

National Alliance on Mental Illness: Provée grupos de apoyo para la familia en Bend, Madras y Redmond. www.namicentraloregon.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 abuso, planeando la seguridad y relaciones saludables. **541.389.7021** or **1.866.504.8992** www.saving-grace.org [Sp S] [Sp W]

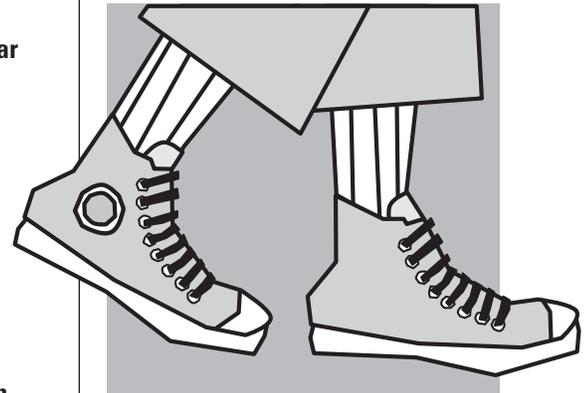
AYUDA CON EL ASIENTO DE SEGURIDAD DEL CARRO

Los técnicos de seguridad de asientos de seguridad de carro le contestarán sus preguntas y le instalarán el asiento de seguridad correctamente en el 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 gran variedad de servicios sociales incluyendo: comida y recursos de ropa, cuidado de salud, refugio de vivienda de emergencia y más. Llame **2-1-1** or **1.866.698.6155** www.co211.info [Sp S]

NeighborImpact: Provee recursos de comida, ayuda con la electricidad, refugio y como poder ser dueños de casa. **541.548.2380** www.neighborimpact.org [Sp S]

WIC (Women, Infants, Children): Provee educación nutritiva, apoyo con la lactancia y educación, referencias, cupones de comida para mujeres embarazadas.

En el departamento de salud de **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 Fé, quienes conectan a las familias con los servicios básicos basados en la Fé, tales servicios son de comida, ropa, refugio de emergencia, transporte, ayuda 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 a conectarse con asistencia en necesidades básicas como comida, ropa, refugio, servicios de salud, útiles escolares y asistencia con las cuentas de luz, agua, etc. **541.693.5675** www.familyaccessnetwork.org [Sp S]

Latino Community Association (LCA): Con oficinas en Bend y Redmond provee información y servicios de referencia a los recursos en la comunidad, traducción/interpretación, asesoría, 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 Fé, tales 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 DE NIÑO

C D J

The KIDS Center: Ayuda en los condados de Crook, Deschutes y Jefferson. Provee evaluaciones médicas, entrevistas amigables para los niños y sesiones terapéuticas para los niños que han sido abusados sexualmente, físicamente o emocionalmente, quienes han pasado por negligencia o quienes han visto actos violentos. Seguridad del internet y “Darkness to Light” hay clases disponibles de la prevención del abuso sexual de niños también 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, refugio de emergencia, apoyo psicológico individual para crisis de adultos y niños, grupos de apoyo semanalmente, ayuda con órdenes de restricción e intercambio de visitas supervisadas. Línea de emergencia las 24-horas **541.389.7021** 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 que necesitan tener contacto directo monitoriado y quienes necesitan intercambiar a los niños sin tener contacto directo el uno con el otro en un medio ambiente amigable y confortable. Disponible para los padres que necesitan ser supervisados durante el tiempo de visitas con sus hijos. Ubicado en Bend. **541.322.7460** [Sp S~ llame Siloe 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: Lynch Elementary en Redmond, el programa incluye clases de ingles, educación para la crianza de niños y cursos para aprender de las finanzas.
541.923.4876 www.redmond.k12.or.us/lynch [Sp S]

J

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

LOCALES PARA LOS PARQUES Y 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. *

Horario: 10am-4pm, lunes a viernes
*Se aplica el costo estándar de los mensajes de texto



“El amor hace a la familia.”

Gigi Kaeser

DISFRUTE EL VIAJE

