

## Aprendiendo como Padres

Los bebés y los niños siempre están aprendiendo, así aquí están algunas ideas para aprender como padres.

### Clases Prenatales

**Por:** la madre embarazada y su compañero

**Dónde:** en línea

**Cuándo:** tardes o fines de semana, usualmente 3-5 clases

**Cuesta:** varía, más o menos \$60 la serie de clases, a menudo es gratis con OHP.

Las clases prenatales se ofrecen a través de su hospital o centro de maternidad donde planea dar a luz, o con su partera si está planeando dar a luz en su casa. Los maestros de clases prenatales dan instrucción acerca del embarazo, nacimiento, formas correctas de amamantar, y expectativas del cuidado postnatal. Usualmente el maestro de clase prenatal puede adaptar las clases a las necesidades de los participantes.

Por el momento, las clases prenatales son en línea. Es muy importante tomar clases ahora, ya que así puede aprender acerca de qué esperar durante el nacimiento en los tiempos de la pandemia de COVID-19.

### Clases para padres y niños juntos

**Por:** padre/madre o proveedor de cuidado y el niño(a)

**Dónde:** en línea

**Cuándo:** una vez cada semana por 10 semanas, siguiendo el calendario de LBCC; días y horarios variados

**Cuesta:** varía, \$25-\$74 por trimestre; el preescolar cooperativo es más caro; hay becas disponibles

En las clases de padres y niños juntos, como [Vive y Aprende](#), el padre y el niño toman una clase juntos. La edad para las clases varía, pero están disponibles para bebés y hasta niños de edad preescolar.

Las clases semanales se enfocan en actividades divertidas para hacer con su niño, maneras de manejar preocupaciones comunes, y etapas de crecimiento y desarrollo de su niño.

La mejor parte es conectarse con otros padres que están pasando problemas similares. Para niños de 3-5 años, Discovery Laboratory,



Creative Development, y preescolar cooperativo están disponibles.

### Talleres de Paternidad

**Por:** todos padres/cuidadores

**Dónde:** en línea

**Cuándo:** disponible durante el año

**Cuesta:** a menudo gratis

Por lo general, los padres asisten los Talleres de Paternidad sin sus niños. Los Talleres de Paternidad son para todos los padres, no solo para padres que están atravesando niveles altos de estrés familiar. Ofrecemos muchas clases para que todos los padres aprendan nuevas habilidades mientras sus hijos crecen. Además, un tema importante durante la mayoría de los programas y talleres para padres es el autocuidado.

Empiece con un Taller de Paternidad que se reúne solo una vez, como una de [las clases de la Serie de Crianza](#) de la [Red de Éxito de Crianza](#).

*Nota: Opciones de educación para padres están en línea hasta nuevo aviso, pero los educadores trabajan duro para que las opciones de línea sean lo más interactivas posible.*

### Uno a Uno Apoyo y Capacitación para Padres

**Por:** todos los padres, prenatales y postnatales; algunos programas tienen criterios de calificación

**Dónde:** en línea

**Cuándo:** programado de forma conveniente para los padres

**Cuesta:** gratis

Uno a uno Apoyo y Capacitación para Padres es bueno para todos los padres, ya sea que necesiten apoyo en un tema específico o ayuda continua.

La Capacitación y Apoyo para Padres incluye programas de visitas a domicilios como Familias Saludables, Comienzo Temprano, Vivero de Socorro, y Familia Conecta. Incluye apoyo durante el embarazo y postnatal como las doulas del Programa Comunitario Doula y entrenadores de padres como EntrenadoresParaPadres (Coach4Parents).

Para algunos programas, las familias califican si están atravesando por estrés familiar, son de bajos ingresos, o sufriendo efectos secundarios del aislamiento social. Existen otros programas abiertos a todas las familias.

### Donde Encontrar Educación de Padres

Pollywog es el punto de partida para registrarse en clases y talleres de educación para padres. Tenemos opciones disponibles en nuestro sitio web en inglés y español. Es fácil inscribirse en los listados y dar su información para que Pollywog se ponga en contacto con usted para registrarse.

Debido a que las clases son en línea en este momento, algunas inscripciones son manejadas por el personal del departamento de educación para padres de LBCC. Toda la información se encuentra en español en [pollywogfamily.org](http://pollywogfamily.org).

- [Familia Conecta](#) (Family Connects)
- [Familias Saludables](#) (Healthy Families)
- [Comienzo Temprano](#) (Early Head Start)
- [Vivero de Socorro](#) (Relief Nursery)
- [Programa Comunitario Doula](#) (Community Doulas)
- [EntrenadoresParaPadres](#) (Coach4Parents)

### ¡Próximamente: Familia Conecta!

Familia Conecta llegará pronto a los condados de Linn, Benton, y Lincoln!

Familia Conecta es un programa gratuito de visitas domiciliarias que ofrece hasta tres visitas domiciliarias a todas las familias con recién nacidos. Los visitantes de Familia Conecta son enfermeras capacitadas para conectar a las familias con apoyo e información. Las enfermeras de Familia Conecta evalúan la salud de los recién nacidos y de la madre, sus fortalezas y necesidades, y vinculan a las familias con los recursos comunitarios establecidos.

Las investigaciones muestran que el 95 por ciento de todas las familias tienen necesidades después del nacimiento de un niño. Estas necesidades son únicas para cada familia. La enfermera trabaja con familias en su casa para identificar lo que las familias necesitan y quieren. Familia Conecta de Oregon cierra la brecha entre los padres y los recursos comunitarios, lo cual mejora el bienestar de la familia.

Para más información vea nuestros boletines y [página de Facebook](#).



 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321  
541-917-4884