



2023 Parenting Online Services

Online Groups & Classes • Video Visits • Telephone Appointments

PARENTING

PARENTING TELEPHONE or VIDEO APPOINTMENTS

Parenting 30-minute consultations address common concerns with children ages 4 months - 5 years:

- ✓ Feeding difficulties, starting solids
- ✓ Sleep
- ✓ Behavior challenges
- ✓ Picky eating
- ✓ Toilet training

PARENTING OVERVIEW ONLINE CLASS

Parents learn how to handle challenging toddler behavior. Includes positive parenting methods and typical brain development for children ages 2-5 years. 90-minute session. Offered monthly.

PARENTING THRIVE BY FIVE CLASS SERIES

Provider referral needed - talk to your child's pediatrician. Parents of children 2-5 years with complex parenting issues (ex: tantrums, yelling, defiance, mild aggressive behavior, experienced stress and trauma) learn to improve their parenting skills and relationship with their child by building their child's resilience. Must attend all four, weekly 90-minute sessions.

PICKY EATING ONLINE CLASS

Parents learn how to handle eating challenges with children 2 years+. Suggestions are provided on healthy meals and snacks. 60-minute session. Offered every other month.

ADHD PARENT EDUCATION ONLINE CLASS SERIES

Learn about ADHD, its signs, symptoms, medications and strategies for managing children with ADHD at home and in school. Must attend two, weekly 2-hour sessions.

SUPPORT

BABY & ME ONLINE GROUP

Join us and meet other families to talk about your baby's behavior (sleeping, crying, feeding cues), going back to work, lactation, and much more. For families with babies under the age of 1 year. No appointment necessary. 90-minute session. Offered weekly. Visit the online calendar at: kp.org/sanleandro/prenatal to confirm meeting dates.

NUTRITION

BASIC NUTRITION ONLINE CLASS

Kids ages 2 years+ and families discuss basic nutrition, healthy eating strategies and set nutrition goals. 60-minute session. Offered every other month.

NUTRITION TELEPHONE or VIDEO APPOINTMENTS

Nutrition 30-minute consultations review family eating patterns, strategies, and set specific nutrition goals for kids ages 2 years +.

To register, call the Healthy Living Center at (510) 248-3455 or (510) 454-4531



Servicios en línea para la crianza de hijos 2023

Clases y grupos en línea • Video llamadas • Citas telefónicas



Clases en inglés, con servicios de intérprete

PARA PADRES

CITAS TELEFÓNICAS O POR VIDEO LLAMADA PARA PADRES

Consultas de 30 minutos para padres sobre preocupaciones comunes de los hijos de 4 meses a 5 años de edad

- ✓ Conducta desafiante
- ✓ Niños quisquillosos a la hora de comer
- ✓ Entrenamiento para aprender a usar el baño
- ✓ Hora de dormir
- ✓ Dificultades de la alimentación y cuándo introducir alimentos sólidos

CLASE GENERAL EN LÍNEA SOBRE LA CRIANZA DE HIJES

Los padres aprenden a manejar el comportamiento desafiante de niños pequeños con métodos de crianza positiva; también se habla del desarrollo típico del cerebro de los niños 2 a 5 años de edad. Sesión mensual de 90 minutos.

CLASE DE CUATRO SESIONES PARA PADRES DE FAMILIA THRIVE BY FIVE

Se necesita referencia del pediatra de su hijo. La clase es para padres de niños de 2 a 5 años con problemas de comportamiento (p. ej.: berrinches, gritos, conducta desafiante o levemente agresiva, o acontecimientos de estrés o trauma). Aprenderán a mejorar sus destrezas de crianza y la relación con su hijo al desarrollar la resiliencia de su hijo. Debe asistir a las cuatro sesiones semanales de 90 minutos cada una.

CLASE EN LÍNEA SOBRE DIFICULTADES DE LA ALIMENTACIÓN

Los padres aprenden manejar los desafíos alimentarios de niños mayores de 2 años. Se dan sugerencias sobre comidas y bocadillos saludables. Sesión de 60 minutos. Clase ofrecido cada dos meses.

CLASE DE DOS SESIONES EN LÍNEA PARA PADRES SOBRE EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Aprenda sobre el TDAH, los síntomas y señales, medicamentos y las estrategias para el apoyo de los niños con TDAH en el hogar y en la escuela. Dos clases de 2 horas cada una.

APOYO

GRUPO EN LÍNEA BABY & ME

Acompáñenos y conozca a otras familias para hablar sobre el comportamiento de su bebé (hora de dormir, llanto, señales de hambre), volver al trabajo, lactancia y mucho más. Para familias con bebés menores de 1 año. No es necesario hacer cita. Sesión semanal de 90 minutos. Visite el calendario en línea en: kp.org/sanleandro/prenatal para confirmar las fechas de las reuniones.

NUTRICIÓN

CLASE EN LÍNEA SOBRE NUTRICIÓN BÁSICA

Los padres de niños mayores de 2 años aprenden sobre la nutrición básica, formas saludables de comer y se fijan metas de alimentación. Sesión de 60 minutos. Clase ofrecido cada dos meses.

CITAS TELEFÓNICAS O POR VIDEO SOBRE NUTRICIÓN

Consultas de nutrición de 30 minutos para los padres de niños mayores de 2 años. Hablarán de los patrones y estrategias de alimentación familiar, y para fijarse metas de nutrición.

Para inscribirse, llame al Centro para una Vida Sana al (510) 248-3455 o al (510) 454-4531

Válido hasta enero 2024