



Clases en línea en español

Kaiser Permanente San Francisco
Health Education Department
(415) 833-3450 SFHealthed@kp.org

Regístrese con tiempo, ya que las clases en línea se llenan muy rápido.
Para registrarse, llame al (415) 833-3450. Todas las clases son gratis para los miembros.

La Prediabetes y su Salud

(Prediabetes and You)

Aprenda cómo prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes al comer bien y hacer ejercicio. Estos cambios en su estilo de vida le ayudarán a controlar su salud para reducir el riesgo de diabetes y sus complicaciones.

Las clases se ofrecen varias veces al mes, los días laborales por la tarde, y los sábados por la mañana.

Información Básica Sobre la Diabetes

(Diabetes Basics)

Aprenda a utilizar las 5 áreas del manejo de la diabetes tipo 2: alimentación saludable, ejercicio, monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre, uso adecuado de los medicamentos y manejo del estrés.

Las clases se ofrecen el segundo lunes de los meses impares, de 5:30 a 7:30 p.m., y el segundo miércoles de los meses pares, de 9:30 a 11:30 p.m.

Cómo Comer Bien con Diabetes

(Healthy Eating with Diabetes)

Aprenda a sentirse bien y alimentarse mejor con diabetes. En esta clase, usted recibirá consejos para planificar sus comidas, aprender a reconocer los carbohidratos y leer las etiquetas de los alimentos. Aprenda diferentes formas de preparar sus comidas favoritas y a disfrutar saludablemente lo que come fuera de casa. Con una planificación adecuada y opciones balanceadas, podrá manejar su diabetes y, a la vez, disfrutar sus comidas.

Se ofrece una vez al mes, los lunes o miércoles.

Visite kp.org/diabetes/espanol (pase la cámara sobre el código QR) para obtener más apoyo para la diabetes y aprender a controlar su nivel de azúcar en la sangre, los medicamentos y el ejercicio.





Clases en línea en español

Kaiser Permanente San Francisco

Health Education Department

(415) 833-3450 SFHealthed@kp.org

Taller “Caminos Hacia una Buena Salud Emocional”

(Pathways to Good Emotional Health)

La vida diaria le puede causar estrés y afectar su bienestar. En esta clase le ayudaremos a identificar sus fuentes de estrés y aprender técnicas simples para que se sienta más relajado, enfrente mejor la ansiedad y reduzca los síntomas de depresión. También le daremos un resumen de los recursos disponibles.

Para registrarse a esta clase vespertina de cuatro sesiones, llame al: 415-491-6555

Clase de Planificación Para el Cuidado de la Vida

(Life Care Planning Workshop)

Si desea recibir información sobre la planificación para el cuidado de la vida, le recomendamos que asista a la clase acompañado de la persona que usted cree que será su representante para la atención médica, o de otros miembros de su familia.

Llame para conocer las fechas y los horarios.

Clases Para Manejar de Manera Saludable su Bienestar Emocional

(Managing Your Emotional Wellbeing Series)

En esta clase aprenderá cómo manejar el estrés, la ansiedad, depresión y cómo dormir mejor. Le ayudaremos a entender cada una de estas afecciones, así como técnicas para reentrenar el cerebro para sobrellevar estas afecciones de una manera saludable.

Para miembros y sus familiares.

Para registrarse en este curso vespertino de cuatro sesiones, llame al 415-491-6555.

Ofrecemos asesoramiento individual sobre los temas. Llame al (415) 833-3450 para programar.

Temas para adultos

- Prediabetes
- Diabetes
- Peso
- Salud del corazón
- Hipertensión
- Cómo dejar el tabaco
- Planificación para el cuidado de la vida
- Ayuda para dormir
- Manejo del estrés

Temas de pediatría

- Nutrición sana
- Cómo empezar con los alimentos sólidos
- Cómo alimentar al bebé
- Alimentación selectiva
- Estreñimiento
- Control del peso
- Entrenamiento para ir al baño
- Ayuda para dormir
- Crianza de los hijos