

## Programa de educación para el autocontrol de la diabetes

A través de la educación y la concientización, brindamos las herramientas necesarias para el autocontrol adecuado de la diabetes y la prevención de complicaciones. El Programa de Autocontrol de la Diabetes ayuda a mejorar la calidad de vida de los diabéticos y las personas con riesgo de desarrollar esta enfermedad. Ofrecemos 7 sesiones grupales a participantes sin seguro médico y 7 sesiones individuales para quienes sí cuentan con seguro.

Se entrega un glucómetro gratuito a cada participante que termina el curso completo, que consiste en una clase de dos horas por semana durante un período de 7 semanas. En las clases se abordan los siguientes temas:

- Cómo funciona el cuerpo humano
- Tipos de diabetes y cómo funcionan los carbohidratos
- Grupos de alimentos y cómo leer las etiquetas
- Automonitoreo
- La importancia de la actividad física
- Complicaciones de la diabetes
- Medicamentos

Para más información, comuníquese con Mayra: [may.mendoza@pvida.net](mailto:may.mendoza@pvida.net)

### HORARIO DE CLASES

#### Edificio de la Administración Central

3607 Rivera Ave., 79905

**Jueves**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

#### Clínica de Montana Vista

14900 Greg Drive, 79938

**Jueves**

**10:30 a.m. - 12:30 p.m.**

#### Canutillo

7000 Fifth Street, 79835

**Martes**

**10:00 a.m. - 12:00 a.m.**

#### Clínica Familiar en el Noreste

4875 Maxwell, 79904

**Miércoles**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

#### Agua Dulce

901 Ascensión, 79928

**Lunes**

**9:00 a.m. - 11:00 a.m.**

## Fort Hancock

561 N. Knox, 79839

**Martes**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m**

## Clases de Cocina Saludable

Las clases de Cocina Saludable son un programa comunitario dirigido por un miembro de la comunidad con el propósito de dialogar sobre alternativas saludables en la preparación de alimentos tradicionales. El grupo se reúne dos horas por semana para aprender y probar nuevas recetas con diversos ingredientes sin conservadores. El objetivo principal es sustituir nuestras comidas tradicionales por comidas más saludables de una manera más fácil.

### Objetivos de la clase de cocina:

- Uso de ingredientes orgánicos
- Azúcar regular vs. sustitutos del azúcar
- Sal de mesa vs. condimentos naturales
- Grasas saturadas vs. grasas no saturadas
- Cómo identificar alimentos con calorías vacías
- Recetas veganas y vegetarianas

Para más información, comuníquese con Mayra: [may.mendoza@pvida.net](mailto:may.mendoza@pvida.net)

### HORARIO DE CLASES

#### Edificio de la Administración Central

3607 Rivera Ave.

**Jueves**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

#### Clínica de Montana Vista

14900 Greg Drive

**Jueves**

**10:30 a.m. - 12:30 p.m.**

#### Clínica Familiar en el Noreste

4875 Maxwell

**Lunes**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

#### Agua Dulce

901 Ascensión

**Miércoles**

**9:00 a.m. - 11:00 a.m.**

## Canutillo

7000 Fifth Street

**Martes**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

## Fort Hancock

561 N. Knox

**Martes**

**10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

## Grupo de Apoyo

En las sesiones del grupo de apoyo se ofrece un entorno seguro para que los participantes aprendan a controlar y mejorar su salud y su bienestar en general. El diálogo en grupo anima a los participantes a compartir sus experiencias, a la vez que aprenden a asumir una mayor responsabilidad sobre su propio equilibrio. El grupo de apoyo ofrece oportunidades para participar en ejercicios de conciencia plena, con el objetivo de crear una conciencia más profunda y holística del cuerpo, la mente y el espíritu. Compartir estas experiencias con el grupo y participar conscientemente en la elección de un estilo de vida genera mayor salud y bienestar.

### **PRIMERA ETAPA 10 SEMANAS**

1. Pruebas de detección (30 minutos) – Azúcar en la sangre, presión arterial, peso, índice de masa corporal (IMC) y cintura.
2. Temas sobre bienestar (1 hora)

- Semana 1: Introducción y Las seis dimensiones del modelo de bienestar
- Semana 2: ¿Qué es el trauma? (Dimensión emocional)
- Semana 3: Dimensión espiritual y social
- Semana 4: Dimensión ocupacional e intelectual
- Semana 5: Cómo funciona el cuerpo humano (Dimensión física)
- Semana 6: Factores de riesgo de las enfermedades crónicas y Estrés vs. Depresión (Dimensión física y emocional)
- Semana 7: Nutrición (Dimensión física)
- Semana 8: Nutrición (Dimensión física)
- Semana 9: Actividad física (Dimensión física)
- Semana 10: Integración de las seis dimensiones del modelo de bienestar y el Reto del Bienestar

3. Actividad física (30 minutos)

### **SEGUNDA ETAPA 6 SEMANAS**

1. Pruebas de detección (30 minutos) – Azúcar en la sangre, presión arterial, peso, índice de masa corporal (IMC) y cintura.
2. Temas libres (1 hora)

- Semana 1: Expositor invitado
- Semana 2: La enfermedad crónica y cómo hablar con mis números
- Semana 3: La enfermedad crónica y cómo hablar con mis números
- Semana 4: La enfermedad crónica y cómo hablar con mis números
- Semana 5: La enfermedad crónica y cómo hablar con mis números
- Semana 6: La enfermedad crónica y cómo hablar con mis números

3. Actividad física (30 minutos)

## HORARIO DE LAS SESIONES

### Edificio de la Administración Central

3607 Rivera Ave.

**Miércoles**

**8:30 a.m. - 10:30 a.m.**

### Clínica de Montana Vista

14900 Greg Drive

**Lunes**

**8:30 a.m. - 10:30 a.m.**

### Clínica Familiar en el Noreste

4875 Maxwell

**Viernes**

**8:30 a.m. - 10:30 a.m.**

### Agua Dulce/ La Clínica Guadalupana

901 Ascensión

**Martes**

**8:30 a.m. - 10:30 a.m.**

## Apoyo para dejar de fumar

Nuestro objetivo es implementar un programa integral basado en evidencia para dejar de fumar, dirigido a jóvenes de secundaria y preparatoria y a sus padres.

### PROGRAMA “FREEDOM FROM SMOKING”

El programa “Freedom from Smoking” para adultos, desarrollado por la Asociación Americana del Pulmón, ofrece apoyo contra el tabaquismo usando un enfoque estructurado. Basado en las investigaciones más recientes sobre adicción y cambios de comportamiento, este programa fundamentado en principios médicos aborda las dificultades de dejar de fumar de manera de manera sensible pero motivadora. El objetivo final es ayudar a las personas a superar su adicción y disfrutar de los beneficios de una mejor salud (CDC).

En las clases para padres de familia se usa el currículo del programa “Freedom from Smoking”:

1. Pensando en dejar de fumar
2. Camino a la libertad
3. Quiero dejar de fumar
4. El día para dejar de fumar
5. Estrategias para el éxito
6. El nuevo yo
7. Cómo mantenerse y celebrar

Para inscribirse en estas clases, llame al Departamento de Bienestar al (915) 533-7057 ext. 372.

## PROGRAMA POWER 4-UTH

El programa Power 4UTH (que en inglés significa “proporcionar oportunidades a la vez que se fomenta la resiliencia en los jóvenes”) es un programa basado en evidencia para la prevención del embarazo entre adolescentes, el cual se centra en el desarrollo juvenil positivo promoviendo el liderazgo y generando oportunidades para fomentar que los jóvenes elijan estilos de vida saludables.

Financiado por la Oficina de Salud del Adolescente del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, el programa POWER 4 Uth llega a 1,600 jóvenes anualmente en las comunidades de Socorro y Montana Vista en extremo oeste del condado de El Paso. Las dos comunidades son predominantemente rurales, hispanas y carecen de los recursos que tienen otras áreas más prósperas de El Paso. Cuando el programa se implementó en 2015, las tasas de nacimiento en adolescentes en Socorro y Montana Vista eran de 51.0 y 42.7 por cada 1,000 jovencitas de 15 y 19 años, respectivamente.

Con base en un “Diagnóstico de necesidades y recursos comunitarios”, se implementaron tres currículos basados en evidencia: Positive Prevention Plus, Teen Health Project y Making a Difference- en secundarias, preparatorias y centros religiosos de las dos comunidades, con el apoyo de promotores de salud capacitados.

Debido a recientes cambios en las políticas, el financiamiento federal para el programa Power 4 Uth terminará el 30 de junio de 2018, dos años antes de lo previsto. Durante su segundo año, el programa logró atender a un total de 2,117 jóvenes y en los primeros seis meses de su tercer año, POWER 4 Uth atendió a 1,324 jóvenes.

Para más información, llame al (915) 533-7057 ext. 237 o 238.

### **VISÍTENOS EN:**

<https://www.facebook.com/POWER4UTH/>

Y

<HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/POWER4UTH/>

## MOVILIZACIÓN COMUNITARIA

**Visión:** Un movimiento hacia el bienestar.

**Misión:** En colaboración con la comunidad, promovemos el bienestar empoderando y movilizándolo a las personas para mejorar la calidad de vida de todos.

## **ENLACES DE REFERENCIA**

El propósito de los enlaces de referencia de POWER 4-Uth es proporcionar acceso a una red de servicios de salud y bienestar para los jóvenes del programa Power 4-Uth y sus familias en Montana Vista, Socorro, Sparks y la comunidad en general.

## **SERVICIOS DE SALUD SEXUAL**

### **Centro de Salud Project Vida**

Title X. Se ofrecen pruebas de ETS/ITS/VIH, pruebas de embarazo y anticonceptivos

### **University Medical Center**

Title X, Se ofrecen pruebas de ETS/ITS/VIH, pruebas de embarazo y anticonceptivos

### **Departamento de Salud Pública**

Prevención y pruebas de ETS, prevención y pruebas de VIH

### **Pregnancy & Fatherhood Solutions**

Pruebas de embarazo, asesoría sobre opciones y clases sobre embarazo

### **Del Sol Women and Teens Center**

Pruebas de embarazo y atención prenatal

### **Centro de Salud Familiar La Fe**

Tratamiento y educación sobre el VIH

### **Providence Teen Health Resource Center**

Atención prenatal, pruebas de embarazo

## **SALUD CONDUCTUAL**

### **Aliviane**

Programas de consejería, tratamiento y recuperación de la salud conductual, programas de prevención e intervención, y servicios para veteranos y sus familias

### **Counseling Services of Texas**

Evaluación de salud mental y conductual completa, trastornos por abuso de sustancias y consejería general

### **New Leaf Wellness Center**

Servicios de consejería

### **¡No te dejes!**

Promoción de relaciones sanas, información sobre violencia de pareja y maltrato doméstico

### **Family Service of El Paso**

Servicios de consejería/ayuda contra adicciones

### Hope Family Wellness Center

Servicios de consejería

### Centro contra la violencia sexual y familiar

Albergue de emergencia, centro de transición, Centro de recursos familiares, programa de intervención y prevención de la agresión y la violencia sexual, y servicios juveniles

### Project Vida Behavioral Health

Servicios de consejería

## SERVICIOS FAMILIARES

### La Fe Montana Vista Resource Center

Tutorías después de la escuela, acceso a Internet, preparación para el examen de ciudadanía americana y clases de inglés

### Project Bravo

Ayuda para el pago de servicios públicos, educación básica para adultos (GED), gestión de casos, climatización (calefacción/refrigeración), vivienda

### Las Americas Immigrant Center

Proveedores de servicios legales para casos de inmigración/ víctimas de violencia

### Programa de prevención de la indigencia de Project Vida

Ayuda a corto plazo para el pago de renta y/o servicios públicos

Para más información, llame al (915)533-7057, ext. 237 y 238

## **Servicios de Salud Sexual y Reproductiva**

Nuestro objetivo es optimizar la seguridad y el bienestar de todas las personas: heterosexuales, lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgénero, mejorando la calidad y brindando servicios adecuados en todo el condado de El Paso y Fort Hancock.

### **CITAS DE ALTA PRIORIDAD (EN LAS SIGUIENTES 24 HORAS) PARA:**

- Pruebas de embarazo
- Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual
- Personas que muestran síntomas de alguna enfermedad de transmisión sexual
- Anticonceptivos de emergencia (Plan B)



## SERVICIOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

- Control de la natalidad
- Derivación a tratamiento hormonal en caso de infertilidad

## Yoga

El yoga ayuda a desarrollar un régimen personal para sentirse mejor y vivir más sano. Es para todas las edades y los instructores trabajan con los participantes para lograr un nivel de condición física idóneo. Los ejercicios básicos de yoga ayudan a los participantes a hacerse más fuertes y más flexibles con esta práctica de sanación meditativa.

### HATHA YOGA

El enfoque combinado del yoga en la conciencia plena, la respiración y los movimientos físicos a menudo traen beneficios para la salud de las personas que lo practican en forma regular. Quienes practican el yoga reportan que duermen mejor, tienen mayor nivel de energía y tono muscular, menos dolores musculares y rigidez, mejor circulación y una mejor salud general en general. El aspecto de la respiración en el yoga puede favorecer la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

### CONOZCA MÁS SOBRE EL YOGA

<http://www.yogajournal.com/article/beginners/yoga-questions-answered/>

<http://www.gaiamtv.com/>

Este sitio web le ayudará a perfeccionar su práctica en la comodidad de su hogar. Acceda a tutoriales de yoga ilimitados, artículos de revistas, técnicas de meditación y los fundamentos de cada pose de yoga.

Terapia de Yoga

<http://www.viniyoga.com/about/what-is-yoga-therapy>

## CLASES DE YOGA DISPONIBLES EN:

[Edificio de la Administración Central](#) – 2º piso

3607 Rivera Ave

Yoga para principiantes

**Lunes**

**5:00 p.m. - 6:00 p.m.**

[Clínica de Montana Vista](#)

14900 Greg

**Martes y jueves**

**8:30 am - 9:45 am**

**Para más información sobre las clases en Montana Vista, comuníquese con Ana Mendizábal al (915) 533-7057 ext. 475**

## **¿Qué es Zumba®?**

Zumba® es un programa de acondicionamiento físico aeróbico para todas las edades, con movimientos inspirados en varios estilos de danza latinoamericana. Los menores participantes deben estar acompañados por un adulto.

Edificio de la Administración Central – 2º piso

3607 Rivera Ave.

**Martes y jueves**

**8:00 a.m. - 9:00 a.m.**

Noreste

4866 Hercules

**Lunes y miércoles**

**9:00 a.m. - 10:00 a.m.**

## **¿Qué es el Taekwondo?**

El Taekwondo es una de las artes marciales coreanas tradicionales más sistemáticas y científicas, en el que no solamente se promueven las habilidades de combate físico. Es una disciplina que enseña formas de mejorar el espíritu y la vida a través del entrenamiento del cuerpo y la mente. El Taekwondo combina el combate no agresivo y la defensa personal utilizando técnicas deportivas y diferentes tipos de ejercicios. Ofrecemos clases para niños y jóvenes de 6 a 18 años, así como para adultos.

Edificio de la Administración Central – 2º piso

3607 Rivera Ave

**Martes, jueves y viernes**

**5:30 p.m. a 8:00 p.m.**

