



SEPTIEMBRE 2020

Venga y acompáñenos a las Series Educativas de Padres de OCDC por ZOOM. Estamos muy contentos de invitarles a las siguientes series

Día y tiempo – Todos los Miércoles de 6:00 PM a 7:15 PM

Acompáñenos a 1 hora de entrenamiento y 15 minutos de Preguntas y respuestas

Todas las personas registradas al entrenamiento recibirán un Certificado de Participación

Clases

1. Miércoles – Septiembre 2, 2020 - 6:00 PM a las 7:15 PM

¡Platicando con los niños sobre la seguridad del abuso sexual!

En este entrenamiento aprenderás a hablar y escuchar a los niños sobre el abuso sexual y la seguridad personal.



Presentadora: Liliana Will

Liliana tiene más de 12 años de experiencia trabajando en Salud Pública. Esto incluye más de cinco años trabajando en el sector sin fines de lucro como especialista de manejo de programas centrados en jóvenes y familias. Tiene una sólida experiencia en la creación de asociaciones con agencias locales, universidades, organizaciones comunitarias y la industria de la salud para servir a las familias necesitadas. Actualmente es una contratista independiente, ayuda a las organizaciones a crecer, administrar y desarrollar programas.

En el Children Center (Centro de la Infancia), Liliana es la Coordinadora del Proyecto de Prevención, trabajando para prevenir el abuso y la negligencia infantil. Trabaja en estrecha colaboración con voluntarios para presentar un plan de estudios dinámico y planificar la logística para talleres para más de 2000 personas para el verano de 2020. Ella está emocionada de trabajar con esta comunidad y ayudar a avanzar en la misión del Centro de Niños.

2. Miércoles – Septiembre 9, 2020 - 6:00 PM a las 7:15 PM

¡Acceso a comida durante una pandemia!

Como una respuesta al COVID-19, Familias en Acción a través de su programa de Nutrición y Equidad Alimentaria Abuela, Mamá y Yo, han estado trabajando con Hunger Free Oregon para compartir con nuestras comunidades recursos alimenticios disponibles para la Comunidad Latina. Sabemos que el acceso a los alimentos es fundamental y es una gran necesidad en nuestras comunidades, y creemos que juntos podemos compartir estos recursos y promover el acceso y la seguridad alimentaria entre las familias latinas.



Presentadora: Rebeca Márquez

Ella es la Gerente del Programa de Nutrición y Equidad Alimentaria, ella es de Xalapa, Veracruz, México, ella es una defensora de la Salud Pública, apasionada por apoyar los derechos de los inmigrantes y crear un cambio social.

3. Miércoles – Septiembre 16, 2020 - 6:00 PM a las 7:15 PM

¡Haciendo cambios para ser saludable!

¿Alguna vez te has preguntado cuánto azúcar tienen tus bebidas? ¿O qué comida es mejor para ti y tu familia? En esta clase aprenderás sobre hábitos de cocina saludables que te beneficiarán a ti y a tu familia. Ven y aprende sobre las etiquetas y cómo leerlas. Ayude a su familia a mantenerse saludable con la comida que comen.



Presentadora: Matilde Rodríguez

Matilde es la Asistente del Programa de Educación Nutricional para el Servicio de Extensión de OSU en el condado de Washington. Ella ha estado trabajando para la extensión OSU durante los últimos 14 años supervisando los entrenamientos para la comunidad, el apoyo del banco de alimentos y las clases de cocina de verano en toda la comunidad a la que sirve.

Los servicios de extensión de OSU proporcionan información y experiencia en todas las comunidades para inspirar a los jóvenes y adultos a ser estudiantes de por vida, fomentar una cultura de personas y entornos saludables, y colaborar con socios y agencias de la comunidad para abordar problemas del mundo real en el Condado de Washington.

4. Miércoles – Septiembre 23, 2020 - 6:00 PM a las 7:15 PM

¡Requisitos Para Graduación y Preparación Para la Universidad!

Sabemos la importancia de mandar a nuestros hijos a la universidad para que tengan una carrera que les guste y que paga bien. Esta presentación hablara de que podemos hacer como padres para preparar a nuestros hijos a no solamente graduar del High School, pero seguir a la Universidad o Colegio. Hablaremos de como pagar para la universidad y los requisitos para graduación. Aunque sus hijos no están en Middle School (Secundaria) o High School, (Preparatoria), es bueno saber información que van a necesitar.



Presentador: Jonathan Fernow

Jonathan ha trabajado en el Departamento de Educación de Oregón como Especialista del programa Migrante de Diciembre de 2008 hasta mayo, 2020. Ahora es director del Centro de Servicio Migrante de Oregón en Salem que apoya y entrena el personal del programa migrante por todo el estado. El ha trabajado a nivel del distrito como Coordinador de ESL y el programa Migrante. Tiene una licenciatura en Educación Primaria de Warner Pacific College en Portland, OR, maestrías en Ed. De Linfield College en McMinnville, OR y una licencia de ESL and Administración de Lewis & Clark en Portland, OR.

5. Miércoles – Septiembre 30, 2020 - 6:00 PM a las 7:15 PM

¡ZUMBA con la familia!

¡En esta clase, usted y sus hijos trabajarán juntos y harán ejercicio juntos mientras se divierten! Obtendrá movimientos de ejercicio simples y grandes que lo mantendrán a usted y a sus hijos en movimiento. Usaremos diferentes tipos de música que a los niños y a las familias les gusta y escuchan. Esta clase es de sólo 50 minutos y tendremos 10 minutos adicionales para responder a cualquier pregunta que pueda tener.



Presentadora: Maria Eugenia Garcia

Maru ha estado trabajando durante los últimos 8 años con la Clínica Virginia García en el condado de Washington proporcionando clases de Zumba a la comunidad para apoyar a los pacientes que están lidiando con problemas relacionados con la presión arterial alta, la diabetes y la depresión. También ha proporcionado clases de ZUMBA para niños en escuelas primarias en Hillsboro. Se graduó del grupo de OCDC PODER. Uno de sus objetivos después de terminar sus clases de liderazgo en PODER fue apoyar y ayudar a su comunidad, al convertirse en maestra de ZUMBA ha sido capaz de cumplir su meta y ama su trabajo en la comunidad. Es madre de 3 maravillosos jóvenes adultos, está muy orgullosa de ellos, uno graduado de la universidad y las otras dos están casi listas para terminar su universidad. Maru está muy emocionado de apoyar la serie educativa de los padres con una clase virtual de ZUMBA, ¡ven y diviértete con Maru y nosotros!

TODOS los entrenamientos tendrán Traducción del Ingles al Español o de Español al Ingles. Para registrase por favor mandar un correo electrónico a Mayra.Polanco@ocdc.net o mandar un texto con su número celular o correo electrónico para enviarle el enlace a la reunión al 503-826-4786