

~Programas que ayudan y Información para Contactarlos~

PADRES JOVENES JUNTOS- MAMAS JOVENES, PAPAS Y PAREJAS: YOUNG PARENTS TOGETHER

Este es un Programa que da apoyo y educación para muchachas embarazadas y padres adolescentes de 19 años para abajo y sus hijos. Mamas, papas, y abuelos son bienvenidos. Una comida,transportación y guardería es disponible.Clases Prenatales y Preparación para el parto son ofrecidas, tambien clases para animar a tener buenas habilidades para criar a sus hijos.Como motivación puntos de Stork's Nest son dados, y tambien evaluaciones para el desarrollo son dadas para los hijos, visitas a su casa, ayuda para hacer metas,y guia para que tengan independencia,ayuda para que siguan en la escuela, y muchos eventos especiales y celebraciones durante el año. Las metas del programa son de evitar mas embarazos no planeados en los participantes,proveer apoyo emocional para padres adolescentes,preparar niños chicos para la escuela,y fortalecer familias jovenes. Ofrecido por la colaboración de 12 agencias.

DONDE: YWCA, 425 Lafayette, Waterloo
CONTACTA: YPT Cordinadora, Erin Tripolino at 287-3848, ext.112
COSTO: Ninguno
SITIO DE INTERNET: www.togetherforyouth.net

COMER SALUDABLE – ESTAR ACTIVO ~ (EFNEP)

Comer saludable – Estar activo es el currículó de Iowa State University Extension programa de nutrición: EFNEP (Programa de Expanded Food y Educación de Nutrición). Las lecciones son diseñadas a dar un mensaje principal de las Guías de Dieta para Americanos y Mi Piramide(Dietary Guidelines for American),los dos son desarrollados por el US Department of Health(departamento de salud) y Human Services (servicio humanos) y el US Departamento de Agricultura. Hay nueve lecciones en el programa en la cual es presentado en grupo pequeño, ó tambien es disponible para solo una persona en su casa. Puntos para Stork's Nest pueden ser ganados. EFNEP es un programa para educar sobre la nutrición para lo padres que por lo menos tenga hijos menor de diez años. Este programa ayuda a las familias a que aprendan a estirar su dinero para la comida y hacer selecciones saludables. Las clases incluyen una lección , sugerencias para recetas y algunas preparaciones de comidas. EFNEP es un programa fundado federalmente y tiene guias de ingreso que son aplicadas. Tambien es ofrecido a audiencias de habla Bosnio y Español. Patrocinado por Iowa State University Extension.

CUANDO: Tiene que ser planificado
CONTACTA: Jill Weber, 234-6811
CORREO ELECTRONICO: jrweber@iastate.edu
SITIO DE INTERNET: www.extension.iastate.edu/efnep

APOYO ADENTRO DE LA CASA Y EDUCACION PARA LOS PADRES: HOPES HEALTHY FAMILIES OF IOWA

HOPES – Programa de Familias saludables en Iowa, patrocinado por Lutheran Services en Iowa,un programa que da visitas a la casa para fortalecer a familias y ayudar a los padres a promober resultados saludables para sus hijos.Servicios son ofrecidos para las familias en la casa y puede incluir transporte para citas medicas y otras citas necesarias.

CUANDO:Lunes - Viernes, 8:00 a 5:00 pm y cuando sea necesario
DONDE: Lutheran Services in Iowa, 925 E. 4th St., Waterloo
CONTACTA: Nancy Beenblossom, Service Coordinator, 233-3579
CORREO ELECTRONICO: nancy.beenblossom@lsiowa.org
COSTO: Gratis para familias elegibles

PADRES A PADRES: PARENT TO PARENT

"Padres a Padres" Es un programa de apoyo en la casa para padres con recién-nacidos.Voluntarios entrenados y con experiencia con padres nuevos van a la casa aproximadamente una hora a la semana hasta que el bebe tenga 3 meses. Voluntarios dan apoyo emocional,educacion para los padres,informacion en recursos de comunidad. Entrenamiento para nuevos voluntarios se da cada 2 veces al año.Este programa da servicio a todo tipo de familias de diferente culturas.

CUANDO: Siempre
DONDE: Family & Children's Council
CONTACTA: Adriane Carlson, 234-7600 ext. 13
COSTO: Gratis

CONEXION DE PADRES: PARENT CONNECTION

Combinamos a voluntarios entrenados ó a personal para conectarse con Padres de familia de cualquier edad. Se implica visitas a la casa para dar apoyo emocional,educacion para los padres, y informacion sobre recursos comunitarios por lo minimo 3 meses. Nuevos voluntarios son entrenados siempre.

CUANDO: Siempre

DONDE: Family & Children's Council

CONTACTA: Missy Denning, 234-7600 ext. 12

COSTO:Gratis

SITIO DE INTERNET: www.fccouncil.net

TRI-COUNTY CHILD & FAMILY DEVELOPMENT COUNCIL, INC. EARLY HEAD START

Este programa provee servicios de desarrollo integral para la infancia a familias prenatales hasta la edad de 3 años. El Programa de Early Head Start ofrece un centro de cuidado de todo el día,al igual que un programa en la casa que habilítá a los niños y a las familias a aprender juntos.Servicios de apoyo incluyen:salud,educación,servicios sociales,tambien enfasis en la participación de los padres porque los padres son el primer maestro y mejor maestro que sus hijos tengan.

CUANDO: Programa de 12 meses

DONDE: Tri-County Child and Family

CONTACTA: 287-3848 para el programa en la casa ó 235-0383 para el programa de Centro

COSTO: Gratis para las familias que son elegibles por su ingreso

SITIO DE INTERNET: www.tricountychildandfamily.org

GRUPO DE MAMAS LATINAS : LATINO MOMS GROUP

Mamas ayudando a otras mamas a aprender Ingles y encontrar recursos comunitarios tambien ofrecer apoyo a cada una con habilidades para ser buenas madres. Miembras tambien participan en actividades fisicas, nutrición, y actividades de recreo.

CUANDO: Lunes y Jueves 5:30 pm a 7:30 pm

DONDE: YWCA del condado de Black Hawk

CONTACTA: Essie Buls, 234-7589

COSTO: Ninguno

PADRES LOGRANDO EXCITO CON APOYO : P.A.S.S.

Ser un padre joven no es es facil. Pero aveces es bueno hablar con alguien que ya a estado en la "misma situación".P.A.S.S. esta aqui para ayudarte.Este programa es para padres jovenes de edad 20 a 25 años. El programa ofrece la oportunidad a los padres jovenes a unirse y debatir problemas que afectan a su familia, incluye crianza de hijos, finanzas,continuando con la educación y empleo.

CUANDO: Miercoles, 3:45 pm – 5:00 pm (Una comida es incluida y cuidado de niños)

DONDE: YWCA, 425 Lafayette, Waterloo

CONTACTA: Patty Nierling, 234-7600 ó Cyndi Ritter, 234-7589

COSTO: Ninguno

LIBRERIA PUBLICA DE WATERLOO: WATERLOO PUBLIC LIBRARY

HORA DE LA MAMA GANSA: MOTHER GOOSE TIME

Programa hora de cuentos para infantiles y padres ó niñeras.

CUANDO: Lunes a las 10:30 a.m.

HORA DE CUANTOS PARA LA FAMILIA:

Hora de cuentos tradicional para todas las edades incluyendo a los adultos.

CUANDO: Sabado a las 10:30 a.m.

LIBRERIA PUBLICA DE CEDAR FALLS: CEDAR FALL PUBLIC LIBRARY

Hora de Cuentos para Infantiles

Niños son proporcionados con cuentos, musica y rimas

CUANDO: Lunes a las 9:30 am (recien nacidos –a 12 meses)

Lunes a las 10:30 am (12-24 meses)

COSTO: Gratis

FORTALECIENDO A LOS PAPAS: EMPOWERING DADS

Fortaleciendo Padres (ED) es un programa disponible para cualquier papá, con custodia, ó que no tengan-custodia de sus hijos. Consultación es disponible para solo una persona ó en un grupo. Puede ser que que hay varios grupos disponibles, los papás pueden atender a las juntas de la tarde los Lunes para mas información. Fortaleciendo a lo Papas esta disponible para cualquier papá que quiera seguir involucrado en la vida de sus hijos en una forma positiva. Clases de crianza para los papas están disponibles en locaciones comodas para lo papás durante todo el año.

CUANDO: Lunes, 5:30

DONDE: 500 E. 4th St., Suite 409, Waterloo

CONTACTA: Family & Children's Council, 234-7600

COSTO: Gratis

SITIO DE INTERNET: www.fccouncil.net

CLASES DE AMAMANTAR: BREAST FEEDING CLASS

Esta clase esta diseñada para enseñarles a las personas que van a ser padres los beneficios de dar pecho. Preocupaciones comunes y preguntas seran dirigidas por una Educadora de amamantar certificada.

CONTACTA: Suzanne Starbeck, 266-BABY (266-2229)

COSTO: Ninguno

CLASES DE AMAMANTAR: BREAST FEEDING CLASS

Clases de amamantar para mamás y personas de apoyo y una vista completa de los aspectos de amamantar para la madre, familia ó pareja.

CUANDO: Una vez al mes

DONDE: Covenant Medical Center, 3421 W. 9th St., Waterloo

CONTACTA: Women's Center for Health, 272-8288

VIVIENDO SEPARADOS CRIANDO A LOS HIJOS JUNTOS: LIVING APART PARENTING TOGETHER

Provee educación de como criar a los hijos y dar apoyo a los padres que comparten a sus hijos pero viven separados. El grupo se enfocó en como comunicarse y resolver conflictos con el padre/madre de los hijos. Y como proteger a los hijos de los conflictos. Cada clase es de 2 horas ayudan a los padres a aprender a enfocarse en la crianza de los hijos del presente en lugar de enfocarse en los problemas del pasado. El programa pone énfasis en los hijos, y ayuda a los padres a seguir adelante mientras que continuan a vivir sus vidas separadas.

CUANDO: Clases son cotinualmente; la clases corren por 8 semanas

DONDE: Family & Children's Council, 500 E 4th Street, Suite 414, Waterloo, IA 50703

CONTACTA: 234-7600

CORREO ELECTRONICO: thelinski@fccouncil.net

COSTO: Gratis

CRIANZA EFECTIVA PARA LOS PADRES AFRO AMERICANOS: EFFECTIVE BLACK PARENTING

Este curso es de 14 semanas y es concentrado hacia los padres Negros para fortalecer la manera de criar a los hijos con comportamiento positivo. Criar a la familia es dificil y estamos aqui para ofrecer apoyo y educación que ayuda a fortalecer a tú familia. Este programa es usado a nivel nacional y se an provado evidencias que ayuda.

CUANDO: Varea

DONDE: Varea

COSTO: Gratis

CONTACTA: Marion Boggs, Family & Children's Council, 234-7600 extensión. 21

RECUPERACION DE MANUTENCION DE MENORES: CHILD SUPPORT RECOVERY

Provee servicio al cliente y da información sobre las oficinas de child support de Iowa a los padres con custodia o que no tengan custodia.

DONDE: 501 Sycamore St, Waterloo, IA 50703

CONTACTA: 1-888-229-9223

SITIO DE INTERNET: www.childsupport.dhs.state.ia.us

ALTERNATIVAS CRISIS DE EMBARAZOS Y CENTRO DE PREVENCION: ALTERNATIVES

Alternativas es una agencia sin ganancias financieras, en cual ofrece pruebas de embarazo gratis, también consejos, información del desarrollo del feto y apoyo para la crianza de los hijos, adopción, educación de abstinencia, enfermedades transmitidas por el sexo y los riesgos de salud, también estrés después de un aborto. El programa de Caring Connection ofrece un tutorial y materiales que apoyan a las mujeres embarazadas o que tienen un bebé de menor de 12 meses de edad. Todos los servicios son GRATIS. Llama para más información.

CUANDO: Lunes, Miércoles, y Jueves 9:00 am a 5:30 Pm, Martes 9:00 am a 9:00 pm

DONDE: 1006 Decathlon Dr., Waterloo OR 715 E. 4th St., Waterloo

CONTACTA: 232-5683 24-hour Help Line

CORREO ELECTRONICO: Altcpcenter@aol.com

SITIO DE INTERNET: www.alternativescenter.org

DESARROLLO FAMILIAR Y INDEPENDENCIA PROPIA: FaDSS

Desarrollo Familiar es un sistema comprensivo que de servicios de apoyo, en cual promueve y abriga a las familias a tener independencia propia. FaDSS se enfoca en las fortalezas de la familia y construye sobre esas fortalezas para hacer más fortalezas. El personal de FaDSS y las familias de FIP trabajan juntas para desarrollar una relación creíble y mutuamente respetuosa, con apoyo incondicional y positivo. Visitas frecuentes a la casa ayudan a planear, resolver problemas y evaluar el progreso.

DONDE: Operation Threshold, 405 Chestnut Street, Waterloo

CONTACTA: FaDSS Coordinator, 291-2065

ELEGIBILIDAD: Personas que reciben FIP (ayuda de dinero del gobierno-Family Investment Program)

CARACTERISTICAS: Evaluaciones, hacer metas, planear para la educación, opciones de empleo, asesorar con el presupuesto, intercepción

SERVICIOS DE ACCESO TEMPRANO : EARLY ACCESS SERVICES

Tienes una preocupación por tu hijo o hija y tiene menos de 3 años y tu tienes una preocupación de como esta creciendo, pensando, hablando, caminando, sus oídos, como juega o se comporta? Early ACCESS puede proveer una evaluación para contestar tus preguntas, y si eres elegible, podemos coordinar recursos comunitarios para ayudar a atender las necesidades del niño y de la familia. Early ACCESS es parte de la Federal IDEA.

CUANDO: Llama para una cita

DONDE: Cualquier lugar que sea conveniente para la familia. (Servicios en la casa están disponibles)

CONTACTA: Coordinadora Regional de Early ACCESS, 833-0064 ó 1-800-475-0804

COSTO: No hay costo para las familias

CLASE DE NATACION PARA LOS PADRES Y HIJOS: PARENT & CHILD SWIMM LESSONS

Un tiempo especial para compartir en la agua para los papas y sus hijos. Al ultimo de la clase, los niños deberían estar cómodos de meter su cara y orejas en la agua y empujar a flotar y patear con ayuda. Padres tienen que estar en la agua.

CUANDO: Padres y niños de edad 6 meses. a 3 años Martes, 5:45 pm – 6:15 pm

DONDE: YWCA del Condado de Black Hawk, 425 Lafayette St., Waterloo

CONTACTA: Debbie Roth, 234-7589

CORREO ELECTRONICO: wellness@ywcabhc.org

COSTO: \$25.00 para siete clases (ofrecemos Becas financieras)

CARACTERISTICAS: Infantiles y niños pequeños (6 meses a 5 años) y un padre en la agua juntos.

SITIO DE INTERNET: www.ywcabhc.org

COMPASION Y COMPARTIR: SHARING AND CARING

Un grupo de educación y apoyo para familias afectadas por una enfermedad mental este programa es dirigido por facilitadores entrenados. La primera hora es educacional, lidiar con las facultades, y la segunda hora ofrece tiempo en grupo para dar apoyo.

CUANDO: Segundo y Cuarto Martes del mes a las 6:00-8:00 pm

DONDE: Hawkeye Community College Metro Campus, 844 West 4th St., Waterloo, Cuarto 228

CONTACTA: Leslie Cohn, 235-5263 ó namibh@qwestoffice.net

COSTO: Ninguno

RCP PARA INFANTILES Y NIÑOS(primeros auxilios): INFANT/CHILD CPR

Participantes en el RCP(reanimacion cardio pulmonar) para niños y infantiles enseña a los participantes a reconocer situaciones de emergencias que ponen la vida en peligro. Diseñada para cuidadores de niños.

CUANDO: Cuando sea exigido ó visita a HawkeyeChapter.org para un horario

DONDE: American Red Cross-Hawkeye Chapter

CONTACTA: Health y Safety Services, 234-8851

COSTO: \$25.00 por persona (incluye libro de referencias, materiales, equipo y un certificado nacional)

TIEMPO DE CALIDAD: QUALITY TIME

Tiempo de calidad es un programa diseñado para proveer educación y apoyo para los padres con niños de todas las edades. Este programa déja que los niños participen en actividades de recreo mientras que los padres aprenden a mejorar sus habilidades para criar sus niños. Damos una comida. Hablaremos de salud personal, relaciones de familia, habilidades de comunicación

CUANDO: Lunes, Comida a las 5:30, Grupo de actividades a las 6:00 pm

DONDE: YWCA, 425 Lafayette Street, Waterloo, IA

CONTACTA: Essie Buls, 234-7589

COSTO: Ninguno

PROGRAMA PARA FORTALECER A LAS MUJERES: WOMEN'S EMPOWERMENT PROGRAM

Diseñado para ayudar a mamás solteras a hacerse adultas más saludables y ser mejores madres mientras que se motivan para tener independencia propia. Este programa se enfoca en crecer espiritualmente, cuerpo y mente. Creemos que antes de que las mujeres puedan mejorar sus vidas tienen que ser animadas a hacer un inventario de su vida pasada y sanar las heridas con apoyo. Varios métodos serán usados para realizar estas metas: Habladores motivadores, mentores, programa de niños, incentivos del programa, y acceso a recursos comunitarios. Transportación y comidas serán incluidas.

CUANDO: sesión de 12 semanas, juntas los Jueves en la tarde, 5:00 pm a 7:30 pm

DONDE: Varias locaciones

CONTACTA: Cheryl M. Faries, 234-7600 ext. 22

MAMAS DE NIÑOS PRESCOLARES: MOPS (Mothers of Preschoolers)

Provee una oportunidad para hacerse amigas de otras mamás y recibir animos y consejos prácticos para sobrevivir los años de la infancia de nuestros hijos. Enseñamos basado en los valores bíblicos sobre cómo ser una buena madre, y relaciones. Grupos de discusión dan una avenida para que las mamás puedan expresar sus pensamientos y sentimientos en un ambiente aceptable y dar tiempo a expresar su creatividad en varias actividades de artesanía. También incluye MOPPETS: un programa donde los chiquitos son cuidados.

DONDE: Nazareth Evangelical Lutheran Church 7401 University Ave., Cedar Falls

CONTACTA: Amy Knox, 266-5800

DONDE: Prairie Lakes Church 1907 Viking Rd., Cedar Falls

CONTACTA: 266-2655

CUANDO: El Segundo y Cuarto Martes (durante el año escolar) 9:00 am a 11:00 am

COSTO: Un costo pequeño es cobrado. Y una membresía anual que es enviada a MOPS Internacional.

GRUPO DE APOYO PARA MAMAS CON GEMELOS: MOTHERS OF TWINS SUPPORT GROUP

Grupo de apoyo para mamás con gemelos ó madres que han dado a luz a múltiples. El grupo provee ayuda y un entendimiento sobre los problemas que hay criando niños que son múltiples. Miembros comparten información, consejos, y amistad. Las juntas consisten con un programa (con personas que hablarán, juegos y artesanías, etc.) tiempo de compartir, y refrigerios.

CUANDO: El Cuarto Miércoles (eventos especiales son durante el verano)

DONDE: Members' homes

CONTACT: Kim Hurlburt, 296-1796

CUIDADO PARA NIÑOS: CARE FOR KIDS

Cuidado para niños es un programa para niños ó personas (recien nacidos hacia 20 años) inscribidos en Title19/Medicaid, ayudamos a obtener servicios de cuidado de salud. Podemos ayudar con transportación para cualquier cita medica, ó dental, recordarte cuando le toca el siguiente examen fisico, y darte información sobre recursos comunitarios. Nuestra metas son ayudar a los niños a crecer y ser saludables.

CUANDO: Lunes – Viernes 8:00 am a 4:30 pm

DONDE: 1407 Independence Ave, Waterloo

CONTACTA: Crystal Schmitz, 291-2413

CORREO ELECTRONICO: cschmitz@co.black-hawk.ia.us

CORDINADORA O CORDINADOR DE CASOS PEDIATRICOS: PEDIATRIC CASE COORDINATOR

La o el cordinador de casos pediatricos prove evaluaciones, planificar, cordinar, y continuar con los pacientes pediatricos desde que nacen hasta los 18 años. Este programa es apropiado para pacientes que necesitan transportación a citas de doctor, tienen ó han tenido dificultades de llegar a las citas de doctor en el pasado. Estos pacientes seran seguidos para asegurar que servicios de salud son dados. El programa esta abierto a pacientes pediatricos de Peoples Community Health Clinic.

CUANDO: Peoples Community Health Clinic

DONDE: 905 Franklin St., Waterloo

CONTACTA: Amy Venenga, RN, 272-4300

COSTO: No hay costo

BEBES SALUDABLES: HEALTHY BABIES

El programa de bebés saludables es especificamente cultural para las mujeres embarazadas Africanas Americanas. El programa se enfoca en proveer a todas las participantes con respuestas honestas y verdaderas de los cambios de vida sin juzgar ó criticar ayudar a alcanzar soluciones saludables confidencialmente. Ellos proveen acceso a un buen cuidado prenatal, educación sobre la relación de la crianza de los hijos, y ayudar a localizer servicios communitarios y recursos. Mentores ofrecen apoyo y amistad, tambien información para que la mujeres Africanas Americanas tengan una mejor oportunidad de tener un bebe saludable.

CUANDO: Miercoles 6:00-9:00 pm

DONDE: 500 E. 4th St., Suite 409, Waterloo

CONTACTA: 234-7600

COSTO: Gratis

SITIO DE INTERNET: www.fccouncil.net

INTERCAMBIO SEGURO: SAFE EXCHANGE

Provee un intercambio seguro para los niños que estan entre padres que es libre de conflictos y violencia. Los padres y guardianes que no tienen contacto uno con el otro, los niños son acompañados por una persona profesional de un padre hacia y al otro. El programa es diseñado para ayudar a los niños a disfrutar una relación positiva con los dos padres y familias ofreciendo un intercambio seguro y comodo en cual el estres y conflicto de los adultos es minimizado.

CUANDO: Miercoles 6:00 – 9:00 pm

Viernes 5:30 – 8:30 pm

Domingos 4:00 – 7:00 pm

DONDE: Black Hawk County YMCA, 669 South Hackett Road, Waterloo, IA 50701

CONTACTA: 233-3531

SITIO DE INTERNET: www.blackhawkymca.org

COSTO: Free

CUIDADO TEMPORAL DE NIÑOS: TEMPORARY CHILD CARE

Provee un ambiente temporal cariñoso para los niños con familias que están en situaciones de emergencias en el Condado de Black Hawk. El cuidado es dado por un Centro con Licencia o un Cuidado de Casa Familiar para Niños. Situaciones pueden incluir emergencias médicas, problemas legales, una muerte, o estrés emocional.

CUANDO: Lunes - Viernes 8:00 am a 5:00 pm

DONDE: Exceptional Persons, Inc., 760 Ansborough, Waterloo ~ Recursos de Cuidado para Niños y Referencias - (Child Care Resources & Referral)

CONTACA: Consejero de Padres (Parent Counselor), 233-0804

COSTO: No hay costo para niños recién nacidos a 5 años. Hay un cobro para hermanos/as.