

UNA FAMILIA SANA COMIENZA CON UNA MADRE FELIZ Y SALUDABLE

El Programa de Bienestar Familiar de San Juan tiene como objetivo apoyar a las familias jóvenes en nuestra región, donde el costo de vida es alto, y por lo tanto, se desea hacerlo adecuadamente. Proveemos comida sana, local, educación y apoyo sobre la lactancia materna, además de clases de bienestar para ayudar a satisfacer las necesidades específicas de cada familia.

No es solamente la comida que comemos, sino la forma en que trabajamos y funcionamos como familia lo que hace que los niños crezcan saludables y felices. Ofrecemos orientación y recursos para ayudarle a satisfacer sus necesidades físicas, mentales y emocionales.

REQUISITOS

La Familia debe estar embarazada, amamantando o tener hijos menores de 5 años de edad.
Ingresos: entre 185 y 260% del nivel de pobreza.

MIEMBROS EN EL HOGAR

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

INGRESOS MENSUALES

hasta \$2,765
hasta \$3,775
hasta \$4,759
hasta \$5,742
hasta \$6,726
hasta \$7,709

Las solicitudes serán revisadas por nuestro Consejo dando prioridad a las familias con mujeres embarazadas. Brindamos un servicio de igualdad de oportunidades.

MIEMBROS DEL CONSEJO

Amy Eriksen, Nutricionista, CLC, CMMI

Tanner Kingery, Director de Salud Pública

Clea Willow, Directora del Programa Bright Futures

Abigail Seaver, ND

Ximena Rebolledo León, RN

Ariana Gonzalez, CLC, Doula, PSC



HECHO POSIBLE GRACIAS A UNA SUBVENCIÓN DE LA
FUNDACIÓN DE SALUD DE ROCKY MOUNTAIN.
DIRECTORA DEL PROGRAMA, AMY ERIKSEN

INFORMES:

CORREO ELECTRÓNICO: aeriksen@ouraycountyco.gov
TELÉFONO: 970-728-4289 (Condado de San Miguel)
TELÉFONO: 970-325-4670 (Condado de Ouray)



BIENESTAR FAMILIAR
PROGRAMA DE SAN JUAN

Ayudando a las Familias
a Crecer Saludablemente
de Adentro hacia Afuera.

UN SERVICIO DE LOS DEPARTAMENTOS
DE SALUD PÚBLICA DE LOS
CONDADOS DE OURAY Y SAN MIGUEL

www.sanjuanfamilywellness.com

NUTRICIÓN

¡Sabemos que las familias necesitan amor y muy buena comida para prosperar!

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO OBTENER?

Frutas, verduras, granos integrales, legumbres, huevos y lácteos cultivados en la región.

¿CÓMO OBTENGO LA COMIDA?

Cada mes recibirá una caja con comida de temporada o cupones/ vales para usarse en nuestros Farmers Markets.

¿CUANDO PUEDO USARLOS?

En Telluride Farmers Market
En Ridgway Farmers Market
En Ridgway Natural Foods
En Norwood Fresh Food Hub

¿QUÉ MAS?

¡Sesiones de asesoramiento Nutricional para optimizar la salud y los hábitos en su familia!



LACTANCIA MATERNA

La leche materna es lo mejor cuando se trata de la alimentación infantil, pero no siempre es tan fácil como pensamos.



Estamos aquí para ayudarle a cumplir sus objetivos y ofrecerle una guía compasiva ya sea que usted se encuentre preparada o no para cumplirlos.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Apoyo de Consejeras certificadas en Lactancia

Sesiones de asesoramiento y seguimiento

Visitas a domicilio de acuerdo a sus necesidades

Extractores de leche y accesorios

Grupos de apoyo para la Lactancia Materna

¡APLICA AHORA MISMO! ENVÍA UN
CORREO ELECTRÓNICO A:
aeriksen@ouraycountyco.gov

BIENESTAR

¡Estamos asociados con los mejores Terapeutas e Instructores de la región y con Bright Futures para que cada familia tenga el mejor comienzo, o vuelva a la normalidad!

SESIONES OFRECIDAS

Educación sobre el parto, serie de 7 clases

Terapia de conducta para niños

Terapia de Pareja

Manejo del Estrés

Habilidades como Padres

Consultoría de Sueño

Le ayudaremos a elegir la sesión o sesiones que mejor se adapte a sus necesidades. Las sesiones mencionadas anteriormente incluyen un seguimiento con nuestros Educadores de Bienestar Familiar. follow-up with our Wellness Educators.

CUIDADO HOLISTICO

En ocasiones necesitamos excavar un poco más para encontrar respuestas y balance.

Le ayudamos ofreciéndole 1 visita gratuita al servicio que mejor satisfaga sus necesidades. Las opciones incluyen: Quiropráctico, Cuidado de Doula, Terapia Física, Naturopatía, Acupuntura, Masajes, Terapia Craneosacral, etc.