

# COMMUNITY HUBS DONDE FAMILIAS SON

**SALUDABLES, CARIÑOSAS, APRENDEN Y CRECEN JUNTAS**

Hubs ofrecen grupos, programas y actividades para familias con hijos de 0 a 18 años de edad.

## VISITE AL MÉDICO REGULARMENTE

Supervise el desarrollo físico y emocional de su hijo para mantenerlos sanos.

## EDUQUE A SU HIJO

Fortalezca su familia con relaciones positivas.

## HABLE, LEA, Y CANTE TODOS LOS DÍAS

Léale a su hijo todos los días para tener un vínculo fuerte y desarrollar su cerebro.

## ¿DONDE ESTÁ SU HUB?

### HUB 1

**Biblioteca de El Dorado Hills**  
7455 Silva Valley Prkwy.  
El Dorado Hills, 95762

### HUB 4

**Biblioteca de Georgetown**  
6680 Orleans St.  
Georgetown, 95634

### HUB 2

**Biblioteca de Cameron Park**  
2500 Country Club Dr.  
Cameron Park, 95682  
(530) 621-5500

### HUB 5

**Biblioteca de South Lake Tahoe**  
1000 Rufus Allen Blvd.  
South Lake Tahoe, 96150

### HUB 3

**Biblioteca de Placerville**  
345 Fair Ln.  
Placerville, 95667  
(530) 621-5540

¡VISITE SU COMMUNITY HUB Y APRENDA MÁS!

Community Hubs son una colaboración entre First 5 El Dorado, Las Bibliotecas del Condado de El Dorado, Early Care and Education Planning Council del Condado de El Dorado, El Consejo de Prevención de Abuso Infantil del Condado de El Dorado, Los Programas de Maternal Child y Adolescent Health y Mental Health Services Act del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de El Dorado.

diciembre 2017

EL DORADO COMMUNITY



Visite [www.First5EIDorado.com](http://www.First5EIDorado.com)

o encuentranos en Facebook



[#](https://www.facebook.com/CommunityHub)

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD PREVENTIVA?

La salud familiar empieza con visitas médicas regulares y vigilando de cerca el desarrollo físico y emocional.

## USTED ES EL PRIMER Y MÁS IMPORTANTE MAESTRO DE SU HIJO

El bienestar de su familia está determinado por las comidas saludables, ejercicio regular y el cuidado que usted proporciona. Visite a su médico regularmente durante el embarazo, mantenga todas las citas médicas y asegúrese de que su familia siempre esté segura.

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

Comenzando desde el nacimiento, asista a visitas regulares de bienestar para encontrar y evitar problemas de salud. La salud debe ser una parte de su rutina diaria, haga ejercicio, comparta comidas saludables y mantenga a su familia segura. ¡No se olvide de una sonrisa saludable! Mantenga los dientes y las encías saludables. Visite a un dentista cada seis meses a partir del primer año de edad o cuando salga el primer diente.



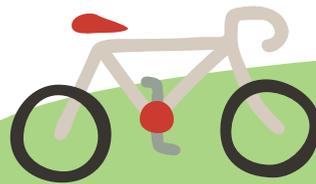
¿CÓMO ESTÁS?

## ¿CÓMO PUEDO SABER?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) tiene un calendario de visitas para el cuidado médico del niño disponibles en su página [www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org). Al usar este calendario, sabrá cuándo llevar a su hijo al médico, qué esperar en cada visita, qué preguntas debe hacer al médico y aprender sobre la salud preventiva.

## ¿CON QUIÉN PUEDO HABLAR?

Si tiene algún problema para obtener seguro médico, o para guiar la salud de su familia, una Promotora de Salud está disponible a través de su Hub para responder a las preguntas y trabajar con usted para fortalecer el bienestar de su familia. Su equipo de Hub también tiene una enfermera de salud pública para proporcionar evaluaciones de salud, hablar sobre sus opciones y conectarle a recursos comunitarios. **Llame a 1-800-844-4491.**



## ACTIVIDADES DE HUB

### Promotoras de Salud:

- ★ Ayuda para encontrar seguro médico.
- ★ Conexiones a doctores y dentistas.
- ★ Proporciona información y recursos sobre salud en las bibliotecas y otros eventos comunitarios.
- ★ Guiarle a usted y a su familia a recursos comunitarios gratuitos.

### Enfermeras de Salud Pública:

- ★ Ofrece educación de salud para usted y su familia.
- ★ Disponible para apoyar al cliente, y visitas en casa.
- ★ Proporciona evaluaciones, intervenciones y exámenes de desarrollo.

Para más información y horarios de actividades de Hubs, visite [www.First5Eldorado.com/community\\_hubs](http://www.First5Eldorado.com/community_hubs)