



## Ocúpese de su salud

En Blue Cross and Blue Shield of New Mexico queremos que se ocupe de su salud. Participe en alguna de las siguientes opciones:

- una clase de actividad física;
- una clase informativa;
- un grupo de apoyo;
- otras actividades relacionadas con la salud.

Encuentre eventos en su localidad. Para ello, consulte la lista a continuación. Comuníquese con el centro para confirmar que la fecha y el horario no hayan cambiado. Si tiene alguna pregunta, llame a Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial al **1-866-689-1523** (TTY: **7-1-1**).

### Alamogordo

Clase	Día/hora	Centro
<b>Grupo de apoyo de la Alzheimer's Association (asociación de alzhéimer) de New Mexico Chapter</b>	2.o martes del mes a las 6:30 p. m.	Asilo Casa Arena Blanca 205 Moonglow Ave. Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Llame a Sue Vasquez, al (575) 921-2428, para obtener más información.</a>
<b>Aspectos básicos de la lactancia</b>	Un sábado por mes durante 2 horas	Gerald Champion Regional Medical Center Salas de conferencia 1 y 2 (frente a la cafetería) 2669 North Scenic Drive Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Llame al 575-443-7640 para conocer las fechas y los horarios.</a>
<b>Información personalizada sobre lactancia</b>	El último miércoles del mes de 3:30 p. m. a 4:30 p. m.	Centro de salud pública de Otero 1207 E. 8th St. Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Llame a Natasha, al (575) 443-7652, para obtener más información.</a>
<b>Grupo de apoyo para superar la tristeza</b>	Miércoles de 5:30 p. m. a 7:30 p. m.	Iglesia Bethel Baptist Edificio para educación, Sala 515 1316 Scenic Drive Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Llame a Hugh Malcom al (575) 430-7950 o al (575) 437-7311 para obtener más información.</a>
<b>Reunión de mamás</b>	1.º jueves del mes de 4:30 p. m. a 6:30 p. m.	Gerald Champion Regional Medical Center Salas de conferencias para maternidad y niñez 2669 North Scenic Drive Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Llame a Natasha, al (575) 443-7652, para obtener más información o para consultar sobre las clases privadas de lactancia.</a>

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de New Mexico.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Alamogordo

Clase	Día/hora	Centro
<b>Narcóticos Anónimos</b>	Lunes y sábados a las 7:00 p. m.	Gerald Champion Regional Medical Center 2669 North Scenic Drive Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Servicio de apoyo terapéutico las 24 horas, los 7 días de la semana: (800) 407-7195</a>
<b>Grupo de apoyo para mamás durante el posparto</b>	Todos los 2.º y 4.º lunes del mes de 10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gerald Champion Regional Medical Center Salas de conferencia 1 y 2 (frente a la cafetería) 2669 North Scenic Drive Alamogordo, NM 88310 <a href="#">Llame a Autumn Garrison, al 575-443-7761, para obtener más información.</a>

## Albuquerque

Clase	Día/hora	Centro
<b>Mal de Alzheimer: Presentaciones educativas</b>	Horario rotativo	Alzheimer's Association (asociación de alzhéimer) 9500 Montgomery Blvd NE Albuquerque, NM 87111 <a href="http://www.alz.org/newmexico">www.alz.org/newmexico</a> Línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana: (800) 272-3900 <i>Para conocer fecha y lugar de las reuniones en Albuquerque, llame al (505) 266-4473.</i>
<b>Mal de Alzheimer: Introducción para el grupo de apoyo</b>	1.º lunes del mes de 1:00 p. m. a 2:30 p. m.	Alzheimer's Association (asociación de alzhéimer) 9500 Montgomery Blvd NE Albuquerque, NM 87111 <a href="http://www.alz.org/newmexico">www.alz.org/newmexico</a> Línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana: (800) 272-3900 <i>Para conocer las fechas y los lugares de las reuniones en Albuquerque y en áreas metropolitanas, llame al (505) 266-4473.</i>
<b>Mal de Alzheimer: Clase para aprender a cuidar a personas con demencia</b>	Horario rotativo	Alzheimer's Association (asociación de alzhéimer) 9500 Montgomery Blvd NE Albuquerque, NM 87111 <a href="http://www.alz.org/newmexico">www.alz.org/newmexico</a> Línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana: (800) 272-3900 <i>Para conocer fecha y lugar de las reuniones en todo el estado, llame al (505) 266-4473.</i>

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Albuquerque

Clase	Día/hora	Centro
<b>Curso en línea sobre aspectos básicos del asma</b>	En cualquier momento	American Lung Association (Asociación estadounidense del pulmón) <a href="http://www.lung.org/asthmabasics">www.lung.org/asthmabasics</a>
<b>Better Breathers Club (Club para respirar mejor)</b>  ¿No puede asistir? Llame al (267) 930-4000 Código: Llame para solicitar su código.	2.º jueves del mes  a la 1:00 p. m.	American Lung Association (asociación estadounidense del pulmón) 5911 Jefferson Street NE Albuquerque, NM 87109 Teléfono: (505) 265-0732 Línea de ayuda del pulmón: (800) 586-4872 Línea para dejar de fumar: (800) 586-4872 TTY: (800) 501-1068
<b>Reunión del grupo de apoyo para mujeres con cáncer de seno</b> (disponible en español)	2.º sábado del mes, en Casa Esperanza (1005 Yale Blvd. NE)  de 11:30 a. m. a 12:30 p. m.	Programa Comadre a Comadre Campus de la Universidad de NM, Manzanita Hall, sala 117 Albuquerque, NM 87131 Llame al (505) 277-2398 o al 505-246-2700 para obtener más información, o visite <a href="http://comadre.unm.edu">comadre.unm.edu</a> .
<b>Clases de lactancia materna</b>	Jueves a las 6:00 p. m.  sábados a las 10:00 a. m.	Lovelace Women's Hospital 4701 Montgomery Blvd. NE Albuquerque, NM 87109 Para inscribirse, comuníquese con los servicios para la lactancia de Lovelace por correo electrónico a <a href="mailto:LactationServices@lovelace.com">LactationServices@lovelace.com</a> o llame al (877) 419-3030.
<b>Conexión:</b> un grupo de apoyo semanal para la recuperación de <i>personas que conviven con una enfermedad mental</i>  <b>Grupo de apoyo para las familias:</b> para familiares, amigos y personas a cargo de los cuidados  <b>Programa educativo entre pares</b>  <b>WRAP®:</b> plan de acción para recuperar el bienestar	Lunes de 6:30 p. m. a 8:00 p. m.  Martes de 6:00 p. m. a 7:30 p. m.  Domingos de 5:30 p. m. a 7:30 p. m.  Domingos de 3:30 p. m. a 4:30 p. m.	National Alliance on Mental Illness 2501 San Pedro Ave, NE, Suite 212 Albuquerque, NM <a href="http://namialbuquerque.org/">namialbuquerque.org/</a> Teléfono: (505) 256-0288

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Albuquerque

Clase	Día/hora	Centro
<b>Grupo de apoyo para dolor y pérdida</b>	Lunes de 3:00 p. m. a 4:30 p. m.	Bear Canyon Senior Center 4645 Pitt NE, sala n.o 2 Albuquerque, NM 87111 <a href="#">Llame al (505) 767-5959 para obtener más información.</a>
<b>Comienzos con amor:</b> la organización Parents reaching out ofrece recursos para apoyar a la salud y el desarrollo de los niños	2.o viernes del mes de 11:00 a. m. a 1:00 p. m.	Lovelace Women's Hospital Sala de conferencias de la NICU (2.o piso) 4701 Montgomery Blvd. NE Albuquerque, NM 87109 <a href="#">Participación sin costo; no es necesario inscribirse.</a>
<b>Seguridad de la silla para el automóvil del programa Labor of Love</b>	Horario rotativo	Programa Labor of Love de Lovelace <a href="#">Para inscribirse u obtener más información, llame al (505) 898-3030.</a> <a href="https://lovelace.com/events#community-education">https://lovelace.com/events#community-education</a>
<b>Clase de acondicionamiento físico prenatal del Programa Labor of Love</b>	Horario rotativo	Lovelace Westside Hospital 10501 Golf Course Road NW Albuquerque, NM 87114 <a href="#">Programa Labor of Love (505) 727-7677</a> <a href="#">Para inscribirse u obtener más información, llame al (505) 898-3030.</a> <a href="http://lovelace.com/events#community-education">http://lovelace.com/events#community-education</a>
<b>Grupo de apoyo para padres primerizos</b>	Martes de 10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Lovelace Westside Hospital West Mesa Professional Building 4801 McMahon Blvd. Suite 145 Albuquerque, NM 87114 <a href="#">Llame al (505) 727-2383 para obtener más información.</a> <a href="https://lovelace.com/events#community-education">https://lovelace.com/events#community-education</a>
<b>Grupo de apoyo para padres primerizos</b>	Miércoles de 10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Lovelace Women's Hospital 4701 Montgomery Blvd. NE Albuquerque, NM 87109 <a href="#">Llame al (505) 727-6085 para obtener más información.</a> <a href="https://lovelace.com/events#community-education">https://lovelace.com/events#community-education</a>
<b>Grupo de apoyo sobre el cáncer de próstata</b>	1.º y 3.º sábados del mes de 12:30 p. m. a 2:45 p. m.	Bear Canyon Senior Center 4645 Pitt NE, sala n.o 1 Albuquerque, NM 87111 <a href="#">Llame al (505) 767-5959 para obtener más información.</a>

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Albuquerque

Clase	Día/hora	Centro
<b>Clases sobre la diabetes tipo 2 y la prediabetes para personas menores de 50 y mayores de 50 años</b> (es posible que necesite un referido)	Horario rotativo	Lovelace Medical Group 6701 Jefferson NE Albuquerque, NM 87109 <a href="#">Para admisiones e inscripciones, llame al (505) 727-6200, opción 3.</a>
<b>Clases grupales o citas individuales sobre la diabetes tipo 2</b> (se necesita un referido del médico de cabecera y los últimos análisis de laboratorio)		Davita Medical Group Departamento de Autocontrol de la Diabetes 5150 Journal Ctr. Blvd NE, 3.o piso Albuquerque, NM 87109 <a href="#">Llame al (505) 262-3851 o al (800) 877-7526 para obtener más información.</a>

## Farmington

Clase	Día/hora	Centro
<b>Clases básicas para futuras mamás</b>	Un sábado cada dos meses de 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	San Juan Regional Medical Center Childbirth Center, aula del 5.o piso 30th Street Campus 2325 E. 30th Street Farmington, NM 87401 <a href="#">Sitio web: sanjuanregional.com</a> <a href="#">Teléfono: (505) 609-2867</a> <a href="#">Llame a Pip Howard, al (505) 609-2134, para inscribirse u obtener más información.</a>
<b>Better Breathers Club (Club para respirar mejor)</b>	El primer lunes de cada mes a la 1:30 p. m.	San Juan Regional Medical Center Gimnasio para rehabilitación cardíaca 801 West Maple Street Farmington, NM 87401 <a href="#">Llame al (505) 609-6148 para obtener más información.</a> <a href="#">Si desea una lista COMPLETA de los grupos de apoyo, visite <a href="https://www.sanjuanregional.com/classes-community/support-groups">https://www.sanjuanregional.com/classes-community/support-groups</a>.</a>
<b>Lactancia 1: Aspectos básicos</b>	Un sábado cada dos meses de 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	San Juan Regional Medical Center Childbirth Center, aula del 5.o piso 30th Street Campus 2325 E. 30th Street Farmington, NM 87401 <a href="#">Sitio web: sanjuanregional.com</a> <a href="#">Teléfono: (505) 609-2867</a> <a href="#">Llame a Pip Howard, al (505) 609-2134, para inscribirse u obtener más información.</a>

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Farmington

Clase	Día/hora	Centro
<b>Seguridad de la silla para el automóvil</b>	1.o sábado del mes, cada dos meses de 1:00 p. m. a 3:00 p. m.	San Juan Regional Medical Center Childbirth Center, aula del 5.o piso 30th Street Campus 2325 E. 30th Street Farmington, NM 87401 <a href="http://sanjuanregional.com">Sitio web: sanjuanregional.com</a> Teléfono: (505) 609-2867 Inscríbese en <a href="http://sanjuanregional.com">sanjuanregional.com</a> o llame a Pip Howard al (505) 609-2134.
<b>Clase de preparación para el parto avanzada o de repaso</b>	1.o sábado del mes, cada dos meses de 1:00 p. m. a 5:00 p. m.	San Juan Regional Medical Center Childbirth Center, aula del 5.o piso 30th Street Campus 2325 E. 30th Street Farmington, NM 87401 <a href="http://sanjuanregional.com">Sitio web: sanjuanregional.com</a> Teléfono: (505) 609-2867 Inscríbese en <a href="http://sanjuanregional.com">sanjuanregional.com</a> o llame a Pip Howard al (505) 609-2134.
<b>Clase de preparación para el parto</b>	Martes y jueves de 6:00 p. m. a 8:30 p. m.	San Juan Regional Medical Center Center for Workforce Excellence 800 West Maple Street Farmington, NM 87401 <a href="http://sanjuanregional.com">Sitio web: sanjuanregional.com</a> Teléfono: (505) 609-2087 Llame al (505) 609-2134 para comunicarse con el instructor para el parto.
<b>Cómo llevar una vida saludable con diabetes</b> <i>Patrocinado por San Juan Regional Medical Center</i>	Jueves de 3:30 p. m. a 5:30 p. m.	San Juan College Zia Conference Center 4601 College Blvd. Farmington, NM 87401 <a href="https://sanjuanregional.com/ourservices/diabetes/diabetes-education">Sitio web: https://sanjuanregional.com/ourservices/diabetes/diabetes-education</a> Teléfono: (505) 609-2867 o al (505) 609-2817 para conocer el lugar y obtener más información.

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Las Cruces

Clase	Día/hora	Centro
<p><b>Clases sobre la diabetes en personas adultas</b>            Sigue las pautas y el material de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, en inglés)</p>	<p>1.o martes de cada mes            de 5:00 p. m. a 6:30 p. m.</p>	<p>Southern NM Diabetes Outreach            Mountain View Regional Medical Center            Aula de educación comunitaria            4311 E. Lohman Avenue            Las Cruces, NM 88011  <a href="tel:5755220289">Llame a June Donahue, al (575) 522-0289, para obtener más información.</a></p>
<p><b>Grupo de apoyo para adultos con diabetes</b> Incluye demostración de cocina, y sigue las pautas y el material de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, en inglés)</p>	<p>3.o jueves de cada mes            de 10:00 a. m. a 11:15 a. m.</p>	<p>Southern NM Diabetes Outreach            Sala de reuniones de Natural Grocers            3970 E. Lohman Avenue            Las Cruces, NM 88001  <a href="tel:5755220289">Llame a June Donahue, al (575) 522-0289, para obtener más información.</a></p>
<p><b>Clases sobre la diabetes en niños y jóvenes</b>            Sigue las pautas y el material de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, en inglés)</p>	<p>1.o y 3.o martes de cada mes            de 6:00 p. m. a 7:30 p. m.</p>	<p>Southern NM Diabetes Outreach            Mountain View Regional Medical Center            Aula de educación comunitaria            4311 E. Lohman Avenue            Las Cruces, NM 88011  <a href="tel:5755220289">Llame a June Donahue, al (575) 522-0289, para obtener más información.</a></p>
<p><b>Clases sobre la diabetes</b>            Sigue las pautas y el material de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, en inglés)</p>	<p>Horario rotativo</p>	<p>Southern NM Diabetes Outreach            1320 So. Solano            Las Cruces, NM 88011  <a href="tel:5755220289">Llame a June Donahue al (575) 522-0289 para inscribirse y obtener más información.</a></p>
<p><b>Pruebas de detección de la diabetes</b>            Sigue las pautas y el material de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, en inglés)</p>	<p>Horario rotativo</p>	<p>Southern NM Diabetes Outreach            1320 So. Solano            Las Cruces, NM 88011  <a href="tel:5755220289">Llame a June Donahue al (575) 522-0289 para obtener más información.</a></p>

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Los Alamos

Clase	Día/hora	Centro
<b>Grupo de apoyo para familiares y amigos de personas con cáncer</b> Patrocinado por Cancer Foundation of NM (fundación para el cáncer de New Mexico)	2.o miércoles de cada mes, en White Rock; y el 4.o miércoles de cada mes, en Los Alamos  de 11:00 a. m. a 12:15 p. m.	White Rock Branch Library 133 Longview Drive White Rock, NM Teléfono: (505) 672-2034  Betty Ehart Senior Center 1101 Bathtub Row Los Alamos, NM 87544 Teléfono: (505) 662-8920

## Roswell

Clase	Día/hora	Centro
<b>Clase de perfeccionamiento para el acondicionamiento físico</b>	Lunes, martes y jueves  de 9:00 a. m. a 10:00 a. m.	Joy Center 1822 North Montana Ave. Roswell, NM 88203 Llame al (575) 623-4866 para obtener más información.
<b>Cómo prepararse para la llegada de su bebé</b>	Jueves  a las 6:30 p. m.	Lovelace Regional Hospital, Roswell Sala de conferencias A 117 E. 19th Street Roswell, NM 88201 Para inscribirse, llame al (575) 627-7000. <a href="http://lovelace.com/events">http://lovelace.com/events</a>
<b>Mi vida saludable</b> (control de peso y cuidado en las comidas)	Horario rotativo	Cooperative Extension Service del condado de Chaves 200 E. Chisolm St., Suite 4 Roswell, NM 88203 Llame a Shannon Wooton, al (575) 622-3210, para obtener más información.
<b>Clase del programa ICan</b>	Horario rotativo	Cooperative Extension Service del condado de Chaves 200 E. Chisolm St., Suite 4 Roswell, NM 88203 Llame a Shannon Wooton, al (575) 622-3210, para obtener más información.

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



## Roswell

Clase	Día/hora	Centro
<b>Escuela de cocina para diabéticos Kitchen Creations</b> (serie de 4 clases)	Horario rotativo	Cooperative Extension Service del condado de Chaves 200 E. Chisolm St., Suite 4 Roswell, NM 88203 <a href="#">Llame a Shannon Wooton, al (575) 622-3210, para obtener más información.</a>
<b>Programa Nacional de Prevención de la Diabetes: ¡Prevenga la diabetes tipo 2!</b>	Horario rotativo	Cooperative Extension Service del condado de Chaves 200 E. Chisolm St., Suite 4 Roswell, NM 88203 <a href="#">Llame a Shannon Wooton, al (575) 622-3210, para obtener más información.</a>
<b>Clase sobre cómo mantener los huesos fuertes</b> (para prevenir la osteoporosis)	Lunes, miércoles y viernes  de 10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Roswell Senior Circle 281 N. Main St. Roswell, NM 88203 <a href="#">Llame a Shannon Wooton, al (575) 622-3210, para obtener más información.</a>

## Santa Fe

Clase	Día/hora	Centro
<b>Grupos de apoyo para personas con cáncer</b>		
<b>Grupo de apoyo Together</b>	Martes de 11:00 a. m. a 12:15 p. m.	Cancer Foundation for NM (fundación para el cáncer de New Mexico) 3005 St. Francis Drive, Suite B Santa Fe, NM 87505 <a href="#">Llame a Caroline Owen al (505) 955-7931, interno 3, para obtener más información; o bien, para obtener el programa completo, visite <a href="https://cffnm.org/wp-content/uploads/Support-Group-Flyer-6.1.19.pdf">https://cffnm.org/wp-content/uploads/Support-Group-Flyer-6.1.19.pdf</a>.</a>
<b>Cómo sanamos</b>	1.º miércoles de cada mes  de 1:00 p. m. a 2:30 p. m.	
<b>Cómo vivir con cáncer</b>	Todos los 2.º y 4.º miércoles del mes de 1:00 p. m. a 2:30 p. m.	
<b>Grupos de apoyo para superar la tristeza</b>	Todos los jueves de 11:00 a. m. a 12:15 p. m.	

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Santa Fe

Clase	Día/hora	Centro
<b>Clase sobre las sillas para automóvil</b>	Dos veces por mes, en diferentes lugares	La Familia Medical Center 1035 Alto St./2145 Caja Del Oro Road Santa Fe, NM 87501 <a href="#">Llame Evelyn al (505) 982-6945 para inscribirse y obtener más información.</a>
<b>Clases de educación sobre la diabetes</b>	Mensual	La Familia Medical Center 1035 Alto St. Santa Fe, NM 87501 <a href="#">Para admisiones e inscripciones, llame al (505) 982-6928.</a>
<b>Clase sobre nutrición</b> (disponible en español) Laura McCann, R. D.	Horario rotativo	La Familia Medical Center 1035 Alto St./2145 Caja Del Oro Road Santa Fe, NM 87501 <a href="#">Llame al (505) 982-4425 para inscribirse y obtener más información.</a>
<b>Cómo criar a nuestros hijos: Clase de preparación para la lactancia</b>	Horario rotativo	Christus St. Vincent Hospital 455 St. Michaels Dr. Santa Fe, NM 87505 <a href="#">Llame a Lily Miller al (505) 913-5793 para obtener más información o ingrese a <a href="http://www.stvin.org">www.stvin.org</a>.</a>
<b>Cómo criar a nuestros hijos: Educación para el parto</b>	Horario rotativo	Christus St. Vincent Hospital 455 St. Michaels Dr. Santa Fe, NM 87505 <a href="#">Llame a Lily Miller al (505) 913-5793 para obtener más información o ingrese a <a href="http://www.stvin.org">www.stvin.org</a>.</a>
<b>Cómo criar a nuestros hijos: Preparar el camino</b> (clase prenatal bilingüe)	Jueves de por medio  de 4:30 p. m. a 6:00 p. m.	United Way of Santa Fe County 3164 Agua Fria St. Santa Fe, NM 87501 <a href="#">Enlace para ver el calendario: <a href="http://www.uwsfc.org/events/">http://www.uwsfc.org/events/</a></a> <a href="#">Responda a Jessica Terrazas al (505) 819-0137 o por correo electrónico a <a href="mailto:jessicat@uwsfc.org">jessicat@uwsfc.org</a>.</a>
<b>Clases de educación prenatal: El segundo trimestre y la nutrición</b> (disponible en español)	Horario rotativo en ambos lugares	La Familia Medical Center 2145 Caja del Oro Road/1035 Alto St. Santa Fe, NM 87507 <a href="#">Llame al (505) 395-5238 para inscribirse y obtener más información.</a>

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Santa Fe

Clase	Día/hora	Centro
<b>Clases de educación prenatal: Clase sobre el tercer trimestre y la lactancia</b> Aviva Saust, asesora en lactancia	Horario rotativo en ambos lugares	La Familia Medical Center 2145 Caja del Oro Road/1035 Alto St. Santa Fe, NM 87507 <a href="tel:5053955238">Llame al (505) 395-5238 para inscribirse y obtener más información.</a>
<b>Clases de educación prenatal: Introducción al embarazo</b>	Horario rotativo en diferentes lugares	La Familia Medical Center 1035 Alto St. Santa Fe, NM 87501 Teléfono: (505) 982-4425, interno 1358 <a href="tel:5053955238">Llame al (505) 395-5238 para inscribirse y obtener más información.</a>
<b>Clases de educación prenatal: Trabajo de parto y parto</b>	Horario rotativo en ambos lugares	La Familia Medical Center 1035 Alto St. Santa Fe, NM 87501 <a href="tel:5053955238">Llame al (505) 395-5238 para inscribirse y obtener más información.</a>
<b>Clases de yoga y ejercicios para el movimiento para pacientes con cáncer y sobrevivientes del cáncer</b>	Lunes de 2:00 p. m. a 3:00 p. m.  Jueves de 5:30 p. m. a 6:30 p. m.	Christus St. Vincent Hospital 490 B. West Zia Road, Ste 4 Santa Fe, NM 87505 <a href="tel:5059133820">Llame al (505) 913-3820 para obtener más información.</a> <a href="https://www.christushealth.org/-/media/files/st-vincent/pdfs/2017aprilmovementflyer.ashx?la=en">https://www.christushealth.org/-/media/files/st-vincent/pdfs/2017aprilmovementflyer.ashx?la=en</a>
<b>Yoga para embarazadas y madres primerizas</b>	Lunes de 4:00 p. m. a 5:00 p. m.  Miércoles de 11:00 a. m. a 12:00 p. m.	United Way of Santa Fe County 3164 Agua Fria St. Santa Fe, NM 87501 <a href="http://www.uwsfc.org/events/">Enlace para ver el calendario: http://www.uwsfc.org/events/</a> Responda a Jessica Terrazas al (505) 819-0137 o por correo electrónico a <a href="mailto:jessicat@uwsfc.org">jessicat@uwsfc.org</a> .

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Clases en todo el estado

Clase	Día/hora	Centro
<b>Mal de Alzheimer: Grupos de apoyo</b> (para personas que cuidan de alguien con alzhéimer o demencia)	Depende del lugar	Alzheimer's Association (asociación de alzhéimer) Grupos de apoyo de New Mexico Chapter 9500 Montgomery Blvd NE, Ste 121 Albuquerque, NM 87154 Sitio web: <a href="http://www.alz.org/newmexico">www.alz.org/newmexico</a> Línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana: (800) 272-3900 Para asistir a una clase cerca de usted, llame al (505) 266-4473.
<b>Diabetes: Escuela de cocina para personas con diabetes</b> (los participantes reciben un manual, un libro de cocina e instrucciones)	Una serie de 4 clases de cocina	Kitchen Creations Llame a Mariana Lucero, al (575) 646-5426, para inscribirse en una clase cerca de usted.
<b>Diabetes: Programas Paths to Health de New Mexico: Programa Manage Your Chronic Disease y clase para el autocontrol de la diabetes, Matter of Balance: clases para la prevención de caídas</b> (aprenda a controlar la diabetes o una enfermedad crónica)	Se ofrecen talleres comunitarios en todo el estado (el curso es de 6 semanas y los talleres son de 2 horas y media; están disponibles en español en algunos lugares)	Departamento de Salud de New Mexico Albuquerque, NM Sitio web: <a href="http://www.Pathstohealthnm.org">www.Pathstohealthnm.org</a> Llame a los siguientes números para inscribirse y conocer fechas y lugares: <b>Albuquerque:</b> (505) 850-0176 <b>En todo el estado:</b> (575) 703-2343
<b>Narcóticos: Un camino hacia la recuperación; entender el tratamiento</b>	Horario rotativo	Sitio web: <a href="http://www.narcotics.com">www.narcotics.com</a> Para conocer las reuniones en su localidad, ingrese en <a href="http://www.narcotics.com">www.narcotics.com</a> o llame al 1-800-407-7195 para recibir apoyo terapéutico las 24 horas, los 7 días de la semana.

Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al 1-866-689-1523 (TTY/TDD: 7-1-1).

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Díí baa akó nínzín: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, kójjí' hódíílnih 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Dichos servicios son financiados, en parte, por el estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association