



Sanos Juntos



El programa de bienestar pediátrico centrado en la familia de Aspire Health ofrece seis sesiones interesantes que guían a las familias para que descubran cómo vivir Sanos Juntos.

El programa flexible se ofrece en español e inglés, de lunes a viernes, y está dirigido por entrenadores expertos en salud y bienestar sin costo alguno para las familias elegibles.

TEMAS DE LAS SESIONES

- Plato saludable
- Tiempo de pantalla, estrés y sueño
- Manténgase activo
- Conocimiento acerca de la azúcar
- Planificación de comidas y cocina
- Establecimiento de objetivos SMART (inteligentes)



Ofrecemos dos formatos distintos

- **Clases en grupo:** Interesantes sesiones nocturnas de una hora, que incluyen actividades de grupo y aprendizaje familiar práctico
- **Citas individuales:** Llamada telefónica o de video programada de 30 minutos con educación personalizada sobre el estilo de vida, orientación familiar y establecimiento de objetivos



Kit de bienestar y libro de trabajo **GRATIS** con la inscripción



Pregúntele al médico de su hijo si es adecuada una derivación para su familia y proporcione la tarjeta que se encuentra abajo.

10 Ragsdale Drive, Suite 200, Monterey, CA 93940 | (831) 644-7491 | Fax: (831) 644-7453

PATROCINADO POR



DERIVACIÓN A SANOS JUNTOS – SÓLO PARA USO DEL PROVEEDOR



Visite www.aspirehealth.org/pediatric-referral o escanee el código QR para tener acceso a nuestro formulario de derivación.

Los **pacientes elegibles** deben tener entre 2 y 18 años de edad, ser residentes del condado de Monterey y cumplir con al menos uno de los siguientes criterios:

- Superior al percentil 85 de IMC (Índice de Masa Corporal) por edad
- Aumento de peso inesperado
- Valores de laboratorio anormales

Sin costo para las familias elegibles, independientemente del estado de cobertura de salud.