

EDUCACIÓN

Enero - Marzo 2026



Todas las clases son GRATUITAS. Se recomienda la preinscripción, pero personas sin inscripción previa son bienvenidas. Para obtener más información, visite alzsd.org/en-espanol o llame al 858.492.4400 para hablar con nuestro personal de apoyo. Por favor consulte nuestro sitio web para actualizaciones o cancelaciones.



En Español – Abierto a todos

Cafecito con Alzheimer's San Diego: Nuestro cerebro y nuestra salud

Venga y hable con nosotros sobre cómo nuestro cerebro es parte de nuestra salud.

Lunes, 12 de enero 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*



Cafecito con Alzheimer's San Diego: La demencia y nuestras familias

Venga y hable con nosotros sobre cómo la demencia afecta a nuestros seres queridos.

Martes, 20 de enero 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Lunes, 9 de febrero 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Martes, 17 de febrero 10 – 11:30 AM ■ *Molina Healthcare Chula Vista Resource Center*

Cafecito con Alzheimer's San Diego: Los cambios, la comunicación y la comunidad

Venga a hablar sobre cómo nos comunicamos con los nuestros sobre la demencia.

Lunes, 9 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Viernes, 27 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *Molina Healthcare El Cajon One Stop Health Center*

Opciones de cuidado: Viviendo en casa con demencia

Aprender sobre las opciones de cuidado en el hogar y los recursos disponibles en la comunidad.

Martes, 6 de enero 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

Miércoles, 11 de febrero 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library – Oceanside*

Estrategias de comunicación

Desarrolle nuevas habilidades y estrategias para conectarse y comunicarse de manera más efectiva con una persona con pérdida de memoria y cómo responder cuando las interacciones son desafiantes.

Miércoles, 14 de enero 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library – Oceanside*

Martes, 3 de marzo 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

Manejando cambios en la comunicación y el comportamiento

Aprenda los síntomas más comunes que afectan el comportamiento, y la personalidad y la razón detrás de los cambios.

Miércoles, 28 de enero 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Lunes, 16 de marzo 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Reconociendo la pérdida de memoria

Reconoce los síntomas de la demencia y cuándo pedir ayuda.

Martes, 3 de febrero 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

Jueves, 5 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *One Safe Place South*

Conversando sobre la pérdida de memoria

¿Por qué es difícil hablar de este tema? Aprenda a prepararte y hacer un plan.

Jueves, 5 de febrero 10 – 11:30 AM ■ *One Safe Place South*

Consejos sencillos para la seguridad en el hogar

Aprenda estrategias para crear y mantener un hogar más seguro para alguien que vive con demencia.

Miércoles, 25 de febrero 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

La planificación y los cuidados para el final de la demencia

Aprenda más sobre la última etapa de la demencia y los cambios finales de la enfermedad, explore nuevas formas de proveer cuidado y nuevos rituales de comunicación, ante los cambios inminentes.

Miércoles, 11 de marzo 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library – Oceanside*

Manteniendo saludable su cerebro

Aprenda sobre los cambios en el estilo de vida y las estrategias que todos pueden usar para mantener la salud de su cerebro.

Miércoles, 25 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

■ *En Línea* ■ *En Persona*

Más información: alzsd.org/en-espanol
Llamar: (858) 492-4400

f o y in
@AlzheimersSD