

Octubre – Diciembre 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.

Las clases de educación comunitaria están **diseñadas para los cuidadores** que apoyan a personas que viven con demencia, con el fin de ampliar sus conocimientos y habilidades. Las personas viviendo con demencia pueden asistir, pero deben tener en cuenta que estas clases incluyen conversaciones directas sobre los síntomas, cambios de comportamiento y las repercusiones a largo plazo de la enfermedad, que pueden ser difíciles de escuchar o pueden causar malestar.



En Español – Abierto a todos

Consejos sencillos para la seguridad en el hogar

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

Jueves, 1 de octubre 10 - 11:30 AM ■ *One Safe Place South*

Estrategias para la planificación para la alimentación

Aprenderá estrategias para asistir durante la alimentación.

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

Lunes, 19 de octubre 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Martes, 10 de noviembre 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library*

Miércoles, 2 de diciembre 1 – 2:30 PM ■ *En Línea*

Conversando sobre la pérdida de memoria

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

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

Martes, 17 de noviembre 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro 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, 14 de octubre 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library*

Jueves, 12 de noviembre 1:30 – 3 PM ■ *Molina Healthcare El Cajon One Stop Health Center*

Lunes, 7 de diciembre 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Miércoles, 16 de diciembre 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

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.

Jueves, 22 de octubre 1 – 2:30 PM ■ *Molina Healthcare Chula Vista Resource Center*

Viernes, 23 de octubre 10 – 11:30 AM ■ *Escondido Public Library*

Miércoles, 9 de diciembre 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library*

Opciones de cuidado: Viviendo en casa con demencia

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

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

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

Lunes, 14 de diciembre 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Estrategias para mejorar el equilibrio y prevenir caídas

Aprenda sobre cómo los cambios debidos a la demencia afectan sus movimientos y cómo fortalecerse.

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

Reconociendo la pérdida de memoria

Reconoce los síntomas de la demencia y cuándo pedir ayuda.

Miércoles, 18 de noviembre 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

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

■ *En Línea* ■ *En Persona*