



# Haz Crecer tu Carrera Gratis

¿Tienes preguntas sobre cómo cuidar a un adulto mayor o a una persona con discapacidad?

**Estamos aquí para ayudarte.**

Homebridge y la Autoridad Pública de IHSS del Condado de San Joaquín lanzan un programa de capacitación no remunerada para Proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS). Obtén apoyo, aprende nuevas habilidades y conéctate con otros cuidadores, **de manera presencial o remota, sin costo alguno.**



**Regístrate para acceder a clases y recursos.**  
Escanea el código QR o visita [bit.ly/HBxSJC-PA](https://bit.ly/HBxSJC-PA)



Aprende a tu propio ritmo con **20 clases en línea gratuitas** en inglés, español y chino, que cubren habilidades esenciales para el cuidado de personas.



Únete a clases en línea en vivo o a sesiones presenciales y **aprende en tiempo real** con instructores expertos junto a otros cuidadores como tú.



Accede a chats en línea para conectarte con la comunidad, hacer preguntas y **mantenerte al día** sobre recursos útiles y oportunidades interesantes.



Making independent living possible for those unable to care for themselves.

[HOMEBRIDGECA.ORG](https://homebridgeca.org)

**Regístrate:**

Escanea el código QR o visita:  
**[bit.ly/HBxSJC-PA](https://bit.ly/HBxSJC-PA)**



**Estamos Aquí Para Ayudarte:**

Contacta a Ripa Saha en:

[rsaha@homebridgeca.org](mailto:rsaha@homebridgeca.org) · 415.535.3624

## Capacitación Autodidacta: ¡Aprende a tu ritmo!

### Introducción al cuidado en el hogar

- Introducción al cuidado en el hogar
- Conceptos clave del cuidado en el hogar, autodeterminación y autogestión
- Introducción a las necesidades humanas básicas
- Respetando las diferencias
- Comunicación y colaboración con los consumidores
- Colaboración con el equipo de cuidado
- Lista de verificación del cuidador: observación, informes, registro, derechos del consumidor y HIPAA

### Cuidados esenciales

- Control de infecciones
- Todo sobre alimentos, nutrición y presupuesto
- Apoyo en la administración de medicamentos
- Demencia y Alzheimer
- Cambios físicos por envejecimiento y prevención de caídas
- Seguridad y prevención de riesgos para consumidores y cuidadores
- Abuso, negligencia y explotación financiera
- Salud mental y trastornos comunes

### Cuidado personal

- Mecánica corporal, transferencias pesadas y elevadores mecánicos
- Apoyo en el cuidado personal
- Apoyo en el baño, vestimenta y cuidado de la piel
- Apoyo para el uso del baño y manejo de la incontinencia
- Cuidado de un consumidor encamado: baños en la cama, arreglo de la cama y elevaciones

## Capacitaciones Presenciales: ¡Aprendizaje interactivo y práctico!

Nuestro programa de dos semanas incluye dos clases de día completo y dos evaluaciones prácticas de día completo, brindándote la oportunidad de aprender y demostrar tu progreso a lo largo del camino. Puedes elegir entre cuatro fechas de inicio disponibles, con dos programas en inglés y dos en español, lo que facilita encontrar un horario y un idioma que se adapten a ti.

Fechas de inicio del programa en inglés: 3/31 ○ 5/12  
Fechas de inicio del programa en español: 4/21 ○ 6/2

### Los cursos incluyen:

- Mecánica corporal, transferencias y levantamientos
- RCP / Primeros auxilios
- Evaluación de habilidades

## Clases en Línea en Vivo: ¡Aprende en tiempo real!

### Marzo de 2026

Cuidado en el hogar del consumidor (inglés)	3/23
Cuidado en el hogar del consumidor (español)	3/25
Acumulación en el hogar (inglés)	3/27
Acumulación en el hogar (español)	3/30

### Abril de 2026

Abuso, negligencia y explotación financiera (inglés)	4/1
Abuso, negligencia y explotación financiera (español)	4/3
Respetando las diferencias (inglés)	4/6
Respetando las diferencias (español)	4/8
Comprendiendo el autismo (inglés)	4/10
Comprendiendo el autismo (español)	4/13
Apoyo con medicamentos (inglés)	4/15
Apoyo con medicamentos (español)	4/17
Apoyo en el cuidado personal (inglés)	4/20
Apoyo en el cuidado personal (español)	4/22
Regreso a casa desde el hospital (inglés)	4/24
Regreso a casa desde el hospital (español)	4/27
Cuidado en el hogar del consumidor (inglés)	4/29

### Mayo de 2026

Cuidado en el hogar del consumidor (español)	5/1
Acumulación en el hogar (inglés)	5/4
Acumulación en el hogar (español)	5/6
Abuso, negligencia y explotación financiera (inglés)	5/8

**\*El horario completo de clases está en línea**

### ¡Sigue estos cuatro pasos para registrarte!

#### 1. Ve al sitio web:

Escanea el código QR o visita:  
[bit.ly/HBxSJC-PA](https://bit.ly/HBxSJC-PA)



#### 2. Crea tu cuenta:

Escribe tu nombre completo, tu dirección de correo electrónico y una contraseña que elijas. Luego haz clic en "Registrarse."

#### 3. Revisa tu correo electrónico:

Revisa tu correo electrónico para encontrar un mensaje con un código de 6 dígitos. Escribe ese código en el sitio web.

#### 4. Comienza a aprender:

Usa el menú en el lado izquierdo de la pantalla para ver todas las clases y herramientas de ayuda.