

Mirar nuestros dos vídeos 20-minutos en el bienestar en www.safemoms.org



Diseñado por los expertos en la seguridad infantil y las mujeres bomberas, estos videos les dan a las familias las herramientas para evitar las lesiones en el hogar y los accidentes.

Nuestro video de seguridad sigue tres mamás y sus hijos en la cocina, el baño y el dormitorio y se da consejos de seguridad que reducirán el riesgo de lesiones.

Utilizando las maneras que las mujeres bomberas se mantienen en forma buena y evitar las lesiones, el segundo video de la aptitud física muestra a las mamás ocupadas como mantenerse en forma buena y evitar las lesiones.

Los videos son en los dos ingles y el español, y se puede mirarlos en nuestro sitio web www.safemoms.org.

El sitio web tiene más recursos y enlaces a sitios web que le ayudarán a mantener a su familia sana y segura.



FEMA

Visitar www.safemoms.org

Para más información, póngase en contacto con Diane Elliot, M.D. en 503-494-6559 o elliottd@ohsu.edu