

# LINK center

Helping people connect with resources

*A partnership between Growing Up Healthy and the City of Northfield*

## ***Que Está Adentro?***

**Abuso de Medicina de  
Tos y Gripe**

**Reparación de  
Calentones**

**Directorio de Abuso de  
Substancias Químicas y  
Salud Social, Mental y  
Emocional**

**Clases de Computación  
en Español**

**TORCH**

**Día Familiar: La Salud  
Dental**

**Club de Concineros**



## **Abuso de Medicamentos de Tos**

**Vendido Sin Receta**

**("Skittling/Tussing")**

**El abuso de medicamentos para la tos puede causar muchos problemas:**

Alucinaciones, pérdida del control muscular, confusión, vértigo, paranoia, náusea, dolor abdominal, latidos irregulares del corazón, hipertensión, dolor de cabeza, pérdida de la conciencia, convulsiones, daño cerebral, y en algunos casos la muerte

### **Prevención**

- Sea consciente del peligro potencial y los signos de mal uso
- Discute los peligros del abuso de medicamentos de tos con jóvenes
- Realiza un seguimiento de los medicamentos con y sin receta en su casa, y toma acción si encuentra algo que falta
- Si usted sospecha que su hijo está usando y necesita ayuda profesional, habla con el médico, maestro o consejero de la escuela.
- deshace de los medicamentos viejos o que no sean necesarios en "Take It To the Box" sitio de disposición en la estación de policía de Northfield.

### **Recursos útiles:**

[www.stopmedicineabuse.org](http://www.stopmedicineabuse.org)

[www.ricecountyhc.com](http://www.ricecountyhc.com)

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
*Horas de SMRLS todavía fiene que ser anunciado. Por favor llame al centro de LINK para hacer una cita.			1 Abierto 9am-1pm, 3-7pm <b>Servicios Comunitarios 9-10AM</b> <b>Miembro de Consejo de la Ciudad, Rhonda Pownell 3-7PM</b>	2
5 Abierto 9AM-12PM	6 Abierto 9AM-12PM, 3PM-6PM <b>HOPE Center 9AM-12PM</b>	7 Abierto 9am-12pm, 3-6pm	8 Abierto 9am-1pm, 3-7pm <b>Centro Legale Imigrante de Minnesota 9AM-12PM</b> <b>TORCH 5:30-7PM</b>	9
12 Abierto 9AM-12PM	13 Abierto 9AM-12PM, 3PM-6PM	14 Abierto 9am-12pm, 3-6pm <b>Proyecto ABLE 3-4PM</b>	15 Abierto 9am-1pm, 3-7pm <b>Servicios Comunitarios 9-10AM</b>	16
19 Abierto 9AM-12PM	20 Abierto 9AM-12PM, 3PM-6PM	21 Abierto 9am-12pm, 3-6pm	22 Abierto 9am-1pm, 3-7pm	23
26 Abierto 9AM-12PM	27 Abierto 9AM-12PM, 3PM-6PM	28 Abierto 9am-12pm, 3-6pm	29 Abierto 9am-1pm, 3-7pm	30

## Club de Cocineros Multicultural

Club de Cocineros Multicultural **Viernes**  
**Diciembre 16, 11AM-1PM!**

Si planea attender por favor avisenos por  
**Diciembre 14th** en español Clara Rojas: (507) 403-  
1459, en ingles Sara Doyle: (847) 217-8517  
(English)

Menu: Costillas, Espageti Verde, Flan



## Dia Familiar: La salud dental para ambos niños y adultos

Venga a una presentación de  
estudiantes de la Escuela dental de la  
Universidad de Minnesota. Aprenda el  
cuidado correcto de la salud dental.  
Algunos suministros dentales estarán  
disponibles para los que asistan.

**¿Dónde?** Media Center, Greenvale Park  
Elementary School

**¿Cuándo?** Diciembre 1,  
6:30-8pm

**¿Pueden venir mis  
hijos?** Habrá actividades  
para los niños



## ¡Clases Nuevas de conocimientos básicos de informática!



Las clases se enseñan:

- Procesamiento de textos
- El uso básico de la computadora
- La navegación básica de la red

Clases son gratis y se enseña en español. Las  
clases se reunirán en los tres primeros viernes  
de enero. Para más información o para  
inscribirse, por favor llama el centro de LINK  
(507) 664-3500



El 3 de Diciembre "**Navigate Minnesota**" ofrece  
una conferencia a los estudiantes de preparatoria  
immigrantes o indocumentados consejeria para  
saber como ingresar al colegio.

TORCH proverá autobus para estudiantes de  
Northfield quien quieran attender al evento. Si  
gusta tomar el autobus porfavor contacte Beth  
Berry al (651) 216-4047.

## ES QUE SU CALENTÓN DE TRAILA NECESITA REPARACIÓN?

Llame al Centro (507)664-3500. PODEMOS  
CONECTARLO CON UN TRABAJADOR QUE  
ARREGLA CALENTONES EN TRAILAS.

\*\*Tambien podemos conectarlo con un interprete  
del colegio

Carleton para que  
ayuda el dia de su  
cita.\*\*



## Encuentre directorios en linea con recursos en el Condado Rice para:

- Servicios de Salud Mental, Social y Emocional
- Abuso de Drogas y Alcohol: Prevención, Intervención, Tratamiento y Mantenimiento de Sobriedad
- Directorio de Recursos para la Educación de los Padres

Visite [www.northfieldhci.org](http://www.northfieldhci.org)

Presione "Resources"

¡ De allí, los podrá encontrar  
en español!



Northfield Healthy Community Initiative  
1651 Jefferson Parkway  
Northfield, MN 55057  
(507) 664-3500

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
NORTHFIELD MN  
55057  
PERMIT NO. 217