

Lunes

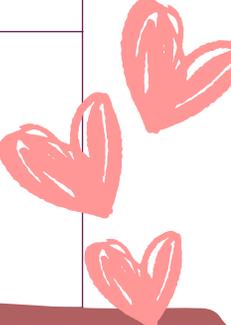
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>3</p> <p></p> <p></p>	<p>4</p> <p>5pm-7pm Reunión de PAB</p>	<p>5</p> <p>10:30am-12:30pm Clases de cocina inteligente</p>	<p>6</p> <p>5pm-7pm PAB Actividad de San Valentín</p>	<p>7</p> <p>10:30am-11:30am Taller: Conoce tus Derechos Derechos de los Inmigrantes</p>	<p></p>
<p>10</p> <p>10am-2pm WIC & Pruebas de Embarazo (1554 Princeton Av.)</p> <p></p>	<p>11</p> <p>5pm-6pm Danza Creativa</p>	<p>12</p> <p>10:30am-12:30pm Aplicaciones del Seguro Médico </p> <p>10:30am-12:30pm Clases de cocina inteligente</p>	<p>13</p> <p>5pm-6:30pm Clases de Computación</p>	<p><i>Happy Valentine's Day</i></p> <p></p>	
<p>17</p> <p></p> <p>HAPPY Presidents Day</p>	<p>18</p> <p>10:30am-12pm Reunión de MYA</p>	<p>19</p> <p>2:30pm-4:30pm Distribución de Alimentos Arm & Arm</p>	<p>20</p> <p>2:30pm-6:30pm Aplicaciones de Seguro Médico SOLO POR CITA </p>	<p>21</p>	<p>RESILIENCIA Y FORTALEZA DE LOS PADRES:</p> <p>Cómo manejar el estrés y funcionar bien cuando se enfrentan a desafíos, adversidades y traumas. Ser padres durante este período estresante es importante y difícil. Ayudar a los niños a comprender sus emociones y comportamientos comienza con usted, el cuidador. Practicar la autocompasión a diario y crear momentos para conectar su mente y su cuerpo le ayudará a encontrar la resiliencia y la fortaleza necesarias para cuidar de sus hijos.</p>
<p>24</p> <p></p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p></p>	<p>27</p> <p>5pm-6:30pm Clases de Computación</p>	<p>28</p>	

February 2025 Activities and Services

- **Danza creativa para los más pequeños:** únete a otros niños de la comunidad en esta clase de danza para principiantes. ¡Los niños de 3 a 6 años son bienvenidos! Contáctenos para más información. La inscripción está abierta, y para registrarse llame o envíe un mensaje de texto a Karyn Montepeque: 609-960-4793.
- **WIC:** programa de nutrición de salud pública, que brinda alimentos saludables, educación nutricional y apoyo comunitario a mujeres embarazadas y en posparto, bebés y niños de hasta cinco años, que reúnen los requisitos de ingresos.
- **Reunión PAB:** Grupo de padres/tutores comprometidos con la comunidad, que apoyan las actividades aquí en el centro. Si quieres participar, únete a este evento para tener más información.
- **PAB Actividad de San Valentín:** Nuestro grupo de padres/tutores se esfuerzan por crear actividades y eventos para nuestra comunidad, con una temática diferente una vez cada mes.
- **Reunión MYA:** Mujeres y Amigas (MYA) es un grupo de madres de nuestra comunidad que se reúne una vez al mes para hacer actividades y poder crear lazos entre ellas para formar amistades. Es una manera de que nuestras madres salgan de la rutina y se sientan bien con otras mujeres que las apoyen y las comprendan.
- **Clases de Computación:** Rodrigo Sánchez, de Rutgers 4H vendrá a impartir estas geniales clases a estudiantes de tercero a octavo grado, AHORA TEMBIEN PARA ADULTOS DE TODAS LAS EDADES. La inscripción está abierta, y para registrarse llame o envíe un mensaje de texto a Mairelys Concepcion: 609-306-1301.
- **Clases de Cocina con SNAP-ED:** Son una serie de clases de cocina para que toda la familia pueda aprender diferentes platos saludables mientras se divierten juntos.
- **Taller: Conoce tus Derechos como Inmigrante con LALDEF:** Únete a esta importante charla y aprende más sobre tus derechos como inmigrante y como ser humano.

Abogacía / Información y Referencias

- **Servicios generales:** Durante este tiempo las familias son bienvenidas en nuestro centro para recibir apoyo. Estamos aquí para abogar por las familias, así como muchos más servicios. Venga para conocer nuestros programas y recursos; no se necesita cita. Si no puede asistir en nuestro horario de atención llámenos para pro-gramar una cita. El soporte bilingue está disponible.
- **Donaciones de Panera:** Los jueves estaremos entregando donaciones de pan. Si desea recibir, contáctenos!
- **Distribución de alimentos con Arm in Arm:** Estamos asociados con ARM in ARM para traer una despensa de alimentos a nuestras familias.

Servicios de Salud Familiar

Solicitudes de NJ Family Care (SOLO POR CITA): Si su niño(a) o algún miembro de su familia necesita seguro médico de NJ Family Care o Fidelis Care, UNA VEZ al mes sus representantes vienen a nuestras oficinas para ayudarlo a completar NUEVAS solicitudes, RENOVACIONES y para responder a sus preguntas. En Inglés y Español.

Factores de Protección

- Capacidad de adaptación y fortaleza de los padres
- Conexiones sociales
- Conocimiento de crianza y desarrollo infantil
- Competencia social y emocional de los niños
- Apoyo concreto en tiempos de necesidad

GRACIAS A NUESTROS AMIGOS DE LA COMUNIDAD POR SU APOYO:



girlscouts



ArmInArm
better together

NJFAMILYCARE
Affordable health coverage. Quality care.



FIDELIS CARE



4-H connects
kids with RUTGERS
www.RUinto4H.org



609-960-4793-Karyn
609-306-1301-Mairelys
609-331-2755- Sharon



heritagesouthfsc
heritage_south_fsc



635 S Clinton Av.
Trenton NJ 08611

Monday: 9am-5pm
Tuesday: 9am- 5pm
Wednesday: 9am-5pm

Thursday: 9am-5pm
Friday: 9am-5pm
Saturday: Varies – Call for more info
CLOSED FOR LUNCH: 1pm-2pm