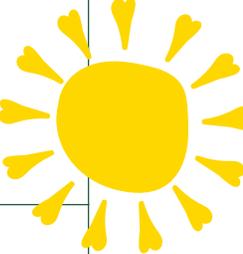
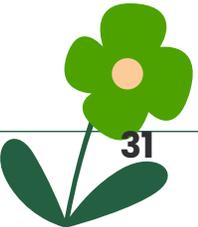


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>3</b> 	<b>4</b> 5pm-7pm Reunión PAB 	<b>5</b> 10:30am-12:30pm Clases de Cocina Inteligente SNAP-ED	<b>6</b> 5pm-6:30pm Clases de Computación 	<b>7</b>	<b>8</b> Women's Day 
<b>10</b> 10am-2pm WIC & Pruebas de Embarazo (1554 Princeton Av.) 	<b>11</b> 5pm-6pm Danza Creativa	<b>12</b> 10am-12pm Teen Speak 10:30am-12:30pm Aplicaciones del seguro Médico 	<b>13</b> 5pm-7pm PAB Actividad del Día de la Mujer Happy Day! 	<b>14</b>	
<b>17</b> *HAPPY ST. PATRICK'S DAY* 	<b>18</b> 2:30pm-6:30pm Aplicaciones del seguro Médico SOLO POR CITA 	<b>19</b> 10am-12pm Teen Speak 2:30pm-4:30pm Distribución de Alimentos Arm & Arm	<b>20</b> 5pm-6:30pm Clases de Computación 	<b>21</b> WE'RE CLOSED 	<b>22</b> 9am-1pm Declaración de Taxes (SOLO POR CITA)
<b>24</b> 	<b>25</b>	<b>26</b> 10:30 am -12:00 pm Reunión MYA Mujeres y Amigas	<b>27</b> 5pm-7pm Clases de Lactancia 	<b>28</b>	
<b>31</b> 	<b>Hello Spring</b> 				

**RESILIENCIA Y FORTALEZA DE LOS PADRES:**  
 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.

# Marzo 2025 Actividades y Servicios

- **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 7 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 del Día de la Mujer:** 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 TAMBIEN 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.
- **Teen Speak:** Únete a este taller para padres de adolescentes, donde aprenderemos sobre estrategias de comunicación para afrontar esta etapa de la vida de tu hijo.
- **Tax Declaration with United Way:** Si aún no has declarado tus impuestos, aprovecha este 22 de marzo para hacerlo gratis, si ganas \$65,000 o menos. **CUPOS LLENOS.**
- **Taller de Finanzas Personales con Agape:** Únete a nosotros en este taller donde vamos a aprender a administrar mejor nuestro dinero y recursos, para así planear para el futuro.

## 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 programar una cita. El soporte bilingüe está disponible.
- **Donaciones de Panera:** Los jueves estaremos entregando donaciones de pan. Si desea recibir, contáctenos!
- **Distribución de alimentos con Arm & Arm:** Estamos asociados con ARM & ARM con 30 bolsas de alimentos para 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 ayudarle 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:



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



heritagesouthfsc  
heritage\_south\_fsc



635 S Clinton Av.  
Trenton NJ 08611

Lunes: 9am-5pm  
Martes: 9am- 5pm  
Miércoles: 9am-5pm

Jueves: 9am-5pm  
Viernes: 9am-5pm  
Sábado: Varies – Llamar para más info

CERRADO POR ALMUERZO: 1pm-2pm