

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

3 	4 5pm-7pm Reunión PAB	5 10am-12pm Clases de Inglés (ESPACIOS LLENOS)	6 	7 10:30am-12:30pm Taller: ¡Aprendamos a planificar!	8 9am-1pm Servicios SOLO POR CITA
10 10am-1pm WIC & Pruebas de Embarazo (1554 Princeton Av.)	11  <i>Happy Veterans Day</i>	12 10am-12pm Clases de Inglés (ESPACIOS LLENOS)	13 5pm-7pm Taller: Señales de advertencia de depresión y ansiedad en jóvenes y adolescentes (ONLINE) 2pm-7pm NJ Family Care	14 	
17 10am-1pm Aplicaciones del Seguro Medico con Fidelis Care	18 5pm-6pm Danza Creativa (ESPACIOS LLENOS) 	19 10am-12pm Clases de Inglés (ESPACIOS LLENOS) 	20 11am-1pm Distribución de Alimentos por Arm & Arm 5pm-7pm Taller de Lactancia Materna	21 	22 10am-1pm Actividad PAB: ¡Celebremos Acción de Gracias!
	25 10am-12pm Reunión MYA 5pm-6pm Danza Creativa (ESPACIOS LLENOS)	26 	27 <i>Happy Thanksgiving</i> 		

**CONOCIMIENTOS SOBRE CRIANZA Y
DESARROLLO INFANTIL:**

Comprender cómo crecen, aprenden y se comportan los niños, así como conocer estrategias de crianza que fomenten un desarrollo saludable en cada etapa. Esto fortalece la confianza y las habilidades de los padres.



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: 11am-7pm
Miércoles: 9am-5pm

Jueves: 11am-7pm
Viernes: 9am-5pm
Sábado: Varía – Llamar para más info!

CERRADO POR ALMUERZO: 1pm-2pm

Noviembre 2025 Actividades y Servicios

- **Danza Creativa:** Únete a otros niños de la comunidad en esta clase de danza para principiantes. Niños y niñas de 3 a 8 años son bienvenidos. ¡Contáctanos para más información! Ya no tenemos más espacios disponibles hasta enero 2026.
- **Reunión del PAB:** ¡Sé la voz de tu comunidad! Únete a un grupo de padres y tutores comprometidos con apoyar nuestros programas y generar un impacto positivo. Comparte tus ideas, ayuda a planificar eventos y conéctate con otras familias. Si deseas involucrarte o saber más, ¡contáctanos hoy mismo!
- **Reunión de MYA:** Mujeres y Amigas (MYA) es un grupo acogedor de mujeres de nuestra comunidad que se reúne una vez al mes para disfrutar actividades y crear conexiones significativas. Es un espacio especial para relajarse, compartir experiencias y construir amistades duraderas con mujeres que realmente se entienden y apoyan entre sí.
- **Taller de Lactancia Materna:** Un espacio de apoyo para mamás y futuras mamás. Aprende sobre los beneficios de la lactancia, técnicas útiles y recibe orientación de profesionales. ¡Siéntete empoderada y acompañada en tu camino de lactancia!
- **Clases de Inglés:** Un espacio para aprender y practicar inglés de forma sencilla, útil para la vida diaria y el trabajo. ¡Ya no hay cupos disponibles!
- **PAB Thanksgiving:** El Parent Advisory Board (PAB) te invita a celebrar el Día de Acción de Gracias junto a la comunidad. Ven a compartir gratitud, disfrutar actividades familiares y conectar con otros en un ambiente cálido y alegre. ¡Todos son bienvenidos! Debes registrarte con anticipación.
- **Taller: ¡Aprendamos a planificar!** Hablemos de finanzas personales y familiares. En este taller interactivo aprenderemos herramientas simples para organizar nuestros presupuestos, ahorrar con propósito y tomar decisiones financieras conscientes. Juntos exploraremos cómo construir un legado de organización y confianza financiera que nuestros hijos puedan heredar y llevar al futuro.
- **Taller: Señales de advertencia de depresión y ansiedad en jóvenes y adolescentes:** Un espacio dirigido a padres y madres para aprender a reconocer las señales tempranas de depresión y ansiedad en sus hijos e hijas. Hablaremos sobre los cambios emocionales y de comportamiento que pueden indicar que algo no va bien, y compartiremos estrategias para brindar apoyo desde el hogar y saber cuándo buscar ayuda profesional. Solo en formato ONLINE.

Advocacía / Información y Referencias

 **Servicios Generales:** Ofrecemos apoyo, apoyo y recursos para familias; no se necesita cita previa. Llámenos si necesita visitarnos fuera del horario de atención. Citas disponibles los sábados una vez al mes. Personal bilingüe disponible.

 **Donaciones de Panera Bread:** Pan disponible todos los jueves. Contáctenos si desea recibir una donación, ¡hasta agotar existencias!

 **Distribución de Alimentos con Arm & Arm:** Estamos distribuyendo 30 bolsas de alimentos en colaboración con Arm & Arm. ¡Llame al 609-960-4793 para más información!

Servicios de Salud Familias / Seguro Médico

 **WIC y Pruebas de Embarazo:** WIC ofrece alimentos saludables, apoyo nutricional y asesoría en lactancia para mujeres, bebés y niños menores de 5 años que cumplen con los requisitos de ingresos. Nuestros representantes están disponibles en la oficina de Heritage North (**1554 Princeton Av.**) el segundo lunes de cada mes para ayudarte. Hay pruebas de embarazo gratuitas disponibles **sin cita previa**.

 **Solicitudes de NJ Family Care:** ¿Necesitas seguro médico para tu hijo o familia? Nuestros representantes de NJ FamilyCare visitan nuestra oficina mensualmente para ayudarte con las solicitudes, renovaciones y preguntas, en inglés y español. **Este mes en nuestras oficinas SOLO CON CITA.**

 **Ayuda de Fidelis Care disponible:** ¿Buscas un seguro médico asequible? Un representante de Fidelis Care está disponible este mes para ayudarte con las inscripciones, renovaciones y preguntas. Asistencia bilingüe en inglés y español. **Sin cita previa.**

Factores de Protección

-  Resiliencia parental y autocuidado
-  Conexiones sociales
-  Conocimientos sobre crianza y desarrollo infantil
-  Competencia socioemocional infantil
-  Apoyo concreto en momentos de necesidad

GRACIAS A NUESTROS AMIGOS DE LA COMUNIDAD POR SU APOYO:



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



heritagesouthfsc
heritage_south_fsc



635 S Clinton Av.
Trenton NJ 08611

Lunes: 9am-5pm
Martes: 11am-7pm
Miércoles: 9am-5pm

Jueves: 11am-7pm
Viernes: 9am-5pm
Sábado: Varía – Llamar para más info!

CERRADO POR ALMUERZO: 1pm-2pm