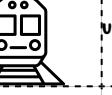




MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Almuerzo, masaje y celebración del Día de la Madre. 11:00 am - 2:00pm 	1 2
Pequeños Cocineros Saludables 10:30am - 11:30am  Mami y yo yoga 11:30am - 12:30pm  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm  Mi Clase De gimnasia 2pm - 2:45pm 	Serie de Masajes Infantil 11:30am- 12:30pm  Clase de informática en español 1pm - 2:30pm  Taller De Alimentación Quisquilloso Virtual 7pm - 8pm 	Serie de Disciplina Positiva 10am -11:30am  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm 	Programa de Naturaleza de Plántulas 10am - 11:30am  Espectáculo De Títeres "Cuentos De Cerdos" 2pm - 2:45pm 	8 9
Pequeños Cocineros Saludables 10:30am - 11:30am  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm  Vinculación De Carretes- Pesca De Padre e Hijo 5:30pm - 7pm 	Serie de Masajes Infantil 11:30am- 12:30pm  Clase de informática en español 1pm - 2:30pm  Taller de Construcción de Currículum Utiae 6pm - 7pm 	Serie de Disciplina Positiva 10am -II:30am  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm 	Proyecto de canción de cuna 10am - 2pm 	15 16
Pequeños Cocineros Saludables 10:30am - 11:30am  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm  Mi Clase De Gimnasia 2pm - 2:45pm  Taller de habilidades para entrevistas de trabajo. 5:30pm - 7pm 	Serie de Masajes Infantil 11:30am- 12:30pm  Clase de informática en español 1pm - 2:30pm  Excursión al Museo del Ferrocarril B&O 	Serie de Disciplina Positiva 10am -II:30am  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm  Vinculación De Carretes- Pesca De Padre e Hijo 5:30pm - 7pm 	Programa de Naturaleza de Plántulas 10am - 11:30am  Creando Una Zona Tranquila 12pm - 1pm 	22 23
Family Support Center Cerrado <i>Sorry we're CLOSED</i>	Juego De Grupo 10am- 11am  Taller De Alimentación Quisquilloso 2pm - 3pm 	Serie de Disciplina Positiva 10am -II:30am  Clases de Salir Adelante 12pm - 2pm 	Juego De Grupo 11am - 12pm 	29 30



Pequeños Cocineros Saludables: ¡Involucra a tus hijos de 2 a 4 años en una clase interactiva de cocina saludable y educación nutricional impartida por Healthy Little Cooks! Diseñadas para padres e hijos, estas sesiones se centran en promover hábitos alimenticios saludables a través de la cocina, la lectura, el movimiento y las habilidades de la evaluación de preparación para el kínder (KRA). Cada clase suele incluir una o dos recetas rápidas junto con actividades divertidas como manualidades, actividades físicas o páginas para colorear. Este programa ofrece un entorno de aprendizaje holístico y saludable para familias. Tema de abril: "Celebrando al niño pequeño".

Mayo 5 10am – 11:30am Mayo 12 10am – 11:30am Mayo 19 10am – 11:30am

Mi Gimnasio: ha creado un extraordinario programa de aptitud física diseñado para ayudar a los niños a desarrollarse física, cognitiva y emocionalmente. Nuestras clases, estructuradas y adaptadas a cada edad, incorporan fitness, música, baile, títeres, relevos, juegos, gimnasia, deportes y otras actividades originales. Los niños se divierten mientras se ejercitan y desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, agilidad, flexibilidad y habilidades sociales. Sin embargo, el beneficio más importante que ofrecemos es el desarrollo de la confianza y la autoestima. Un niño que se siente bien consigo mismo tiene un impulso para convertirse en un joven adulto sano y equilibrado.

Lunes Mayo 5 2pm – 2:45pm 4 meses a 3 años y medio

Lunes Mayo 19 2pm – 2:45pm Preescolar 3 años y medio a 5 años

Mami y yo yoga: Ven a disfrutar de una práctica de yoga suave con tu pequeño. Este es el espacio perfecto para conectar con tu bebé y crear un sentido de comunidad. Aprenderás estiramientos para bebés, a usar accesorios adecuados para su edad y disfrutarás de música tranquila durante la clase. Esta clase es apta para todos los cuidadores, incluyendo principiantes y sus hijos de 1 a 4 años. Se servirá desayuno y cada familia se llevará a casa material esencial de yoga para padres e hijos.

Lunes Mayo 5 11:30am – 12:30pm

Almuerzo y masaje del Día de la Madre: Acompáñenos en el Centro de Apoyo Familiar para un conmovedor almuerzo dedicado a celebrar a las mamás. Esta reunión especial se centra en mostrar aprecio y brindarles la oportunidad de relajarse y recargar energías. Disfrute de un delicioso almuerzo, relájese con masajes en el centro y despierte su creatividad con divertidas actividades de pintura diseñadas especialmente para usted. Mientras usted disfruta de un merecido tiempo para sí misma, sus pequeños estarán felices en nuestra Sala de Desarrollo Infantil, donde les espera un juego seguro y supervisado.

Jueves Mayo 1 11am – 2pm

Clases de Salir Adelante:

En este grupo de Avanzando, haremos lo siguiente:

- Investigaremos las reglas ocultas de la pobreza, la clase media y la riqueza para identificar qué la causa y qué la modifica.
- Aprenderemos a construir modelos mentales de cómo es la vida ahora y cómo queremos que sea en el futuro. • Trabajaremos en equipo para identificar y organizar maneras de crear estabilidad y recursos en nuestra vida. • Elaboraremos planes concretos para la seguridad económica y disfrutaremos del poder que surge al resolver problemas y tener el control de nuestra vida.

¿Cómo funciona un grupo de Avanzando?

- Un grupo está compuesto por 8 personas y se reúne dos veces por semana en ocho sesiones de dos horas. • Los miembros del grupo trabajan en equipo en un ambiente estimulante y respetuoso. • Un facilitador ayudará a explorar soluciones y a mantener al grupo en el buen camino.

Los miembros del equipo de Avanzando reciben:

- Estipendio semanal de \$100 en tarjetas de regalo de Target • Materiales para grupos • Oportunidades de desarrollo profesional • Membresía en el Programa Avanzando

Se proporcionará almuerzo y cuidado de niños. **Lunes y Miércoles Mayo 5 hasta Junio 30 12p – 2pm**

Programa de Naturaleza de Plántulas: ¡Ven a jugar, explorar y conectar en nuestro divertido taller inspirado en la naturaleza! Disfruta de estaciones de actividades prácticas, tanto en interiores como al aire libre, diseñadas para despertar la curiosidad y unir a las familias. Comenzaremos con un animado círculo comunitario con una canción divertida y preguntas divertidas para niños y adultos, nos sumergiremos en una encantadora historia con temática de la naturaleza y terminaremos con un dulce círculo de cierre para ayudar a los pequeños a relajarse. Es un momento alegre para reír, aprender y crecer juntos: ¡los cuidadores acompañarán a sus hijos durante toda la aventura! **Jueves Mayo 8 10am – 11:30am y Jueves Mayo 22 10am – 11:30am**

Espectáculo De Títeres "Cuentos De Cerdos": Disfruta de una presentación interactiva de la Compañía de Títeres Cielo Azul. Los cerditos del campamento aprenden compartiendo y turnándose mientras representan las historias de "Los tres cabritos gruñones" y "Juan y las habichuelas mágicas". **Jueves Mayo 8 2pm – 2:45pm**

Clase de informática en español: Este curso básico de informática de cuatro semanas ayudará a los estudiantes a pasar de no tener ninguna experiencia en el uso de computadoras a sentirse cómodos con Microsoft Word, la gestión de archivos y carpetas, y la búsqueda en internet.

- La primera semana se centrará en encender las computadoras, mover aplicaciones y comprender los archivos y carpetas
- La segunda semana incluirá una introducción a Microsoft Word con tiempo suficiente para practicar.
- La tercera semana incluirá opciones más avanzadas de Word antes de empezar a hablar sobre internet.
- La cuarta y última semana continuará con el debate sobre el uso de internet y concluirá con un debate sobre la seguridad en internet.

Martes Abril 29 – Mayo 20 1pm – 2:30pm

Taller de Construcción de Currículum Vitae: ¡Únase a nosotros en un taller para ayudar a las familias a crear y actualizar sus currículums para alcanzar el éxito laboral! Aprenda consejos prácticos sobre las tendencias actuales del mercado laboral y

las mejores prácticas para destacar habilidades, conocimientos y formación relevantes. Los asistentes pueden inscribirse en una sesión individual gratuita de currículums con un experto (7 citas disponibles por orden de llegada).

Sesión presencial: Martes Mayo 13, 6:00pm – 7pm Family Support Center y Sesión Virtual: Jueves Mayo 15, 7:00pm – 8:00pm

Noche de Diversión Familiar: ¡Prepárense para una noche de risas, juegos y unión familiar! Acompáñennos a la Noche de Diversión Familiar en el Centro de Apoyo Familiar, donde tendremos juegos de feria diseñados especialmente para niños de 0 a 5 años. Disfruten de una variedad de juegos al aire libre, ganen premios divertidos y comparten una deliciosa cena con otras familias de la comunidad. ¡Es la manera perfecta de pasar tiempo de calidad juntos, hacer nuevos amigos y crear recuerdos inolvidables! **Viernes Mayo 16 5:30m – 7:30pm**

Taller De Habilidades Para Entrevistas De Trabajo: ¡Prepárate para brillar en tu próxima entrevista de trabajo! En este taller práctico, cubriremos los fundamentos del éxito en una entrevista: comenzaremos con una revisión de currículums, seguido de un desglose de los fundamentos clave de la entrevista, incluyendo cómo responder con seguridad a preguntas frecuentes y presentar tus fortalezas. Para finalizar, lo pondremos en práctica con simulacros de entrevista para ayudarte a ganar confianza y sentirte cómodo en un entorno de apoyo. Tanto si eres nuevo en el mercado laboral como si simplemente necesitas un repaso, este taller está diseñado para ayudarte a sentirte preparado y empoderado. **Lunes Mayo 19 5:30pm – 7pm**

Excursión al Museo del Ferrocarril B&O: ¡Viajamos al Museo del Ferrocarril B&O en Baltimore! En este programa, los estudiantes aprenderán sobre los diferentes tipos de vagones de carga que se usan en el ferrocarril. Usando la fruta favorita de Estados Unidos, el plátano, explorarán cómo se transporta desde el campo hasta la mesa. Escucharemos una hora de cuentos interactiva y tendremos la oportunidad de explorar el museo. **Martes Mayo 20 9am – 2pm**

Creando Una Zona Tranquila: Descubra los beneficios de tener un rincón de calma en casa: un espacio tranquilo donde su hijo pueda practicar la autorregulación y gestionar sus emociones fuertes. En este taller práctico, los padres aprenderán cómo las zonas de calma favorecen el desarrollo emocional y obtendrán herramientas e ideas prácticas para crear su propio

rincón de calma en casa. ¡Ayude a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables en un entorno reconfortante y de apoyo! **Jueves Mayo 22 12pm – 1pm**

Taller De Alimentación Quisquillosa: ¿Cansado de las batallas a la hora de comer y del estrés por comer de forma selectiva? Acompáñanos en este taller práctico y de apoyo dirigido por un pediatra certificado. Aprende por qué se come de forma selectiva, cómo crear experiencias positivas con la comida y estrategias sencillas para fomentar una alimentación saludable sin conflictos. Recibirás consejos de expertos y soluciones prácticas para que la hora de comer sea más agradable, tanto para ti como para tu hijo. **Martes Mayo 6 7pm – 8pm Virtual y Martes Mayo 27 2pm – 3pm en persona Family Support Center**

Inculación De Carretes- Pesca De Padre e Hijo: Únase a nosotros para unión de carretes, una experiencia de pesca divertida y relajante diseñada para papás y sus pequeños. Usaremos recipientes de plástico y peces de juguete para enseñar los conceptos básicos de la pesca mientras creamos momentos significativos de conexión y juego. No se necesita experiencia; Se proporcionará todo el equipo. Solo tienes que venir preparado para conectarte y crear recuerdos.

Lunes Mayo 12 5:30pm – 7pm Family Support Center niños de 3 años

Miércoles Mayo 21 5:30pm – 7pm Centennial Lake niños de 4-5 años

**Para registrarse escanee el código: <https://www.howardcountymd.gov/family-support-center>
Llamar:410-313-5985**

