

# Abril 2024

East County First 5 Center | 355 E. Leland Rd. Pittsburg, CA 94565 | (925) 301-4040 Oficina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4 9:30am-11:00am Ayudame a Crecer (18M a 2 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 11:30am-1:00pm Ayudame a Crecer (2 años a 3 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 11:30am-1:30pm Hacer de la Familia un Placer (P) <b>PRESENCIAL ESP</b>	5 11:00am-1:00pm Effective Black Parenting (P) <b>PRESENCIAL ING</b>	6
8 9:30am-10:30am Manualidad de Libros (3 años a 4 años) 10:00am-12:00pm Mamá con Mamá (P) <b>PRESENCIAL ESP</b> 11:00am-12:00pm Clase Libre (Drop-In): Saltar hacia la Primavera (2 años a 5 años) 3:30pm-4:30pm Florecer a lo Largo (1 año a 2 años) 3:30pm-5:00pm Mamá con Mamá (P) <b>VIRTUAL ESP</b>	9 10:00am-11:00am Días Desordenados (1 año a 2 años) 10:00am-12:00pm Mentes Positivas (P) <b>ESP</b> 11:30am-12:30pm Aprende y Juega (1 año) 2:30pm-3:30pm Juego de Bebé (6M-11M) 4:00pm-5:00pm Villa de los Quienes de Dr. Seuss (3 años a 4 años) 5:00pm-6:00pm Sisters in Parenting (P) <b>VIRTUAL ING</b> 6:00pm-7:30pm C.A.L.M. (P) <b>PRESENCIAL ING</b> 6:00pm-7:00pm Ready Kids Parents Group - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b>	10 9:30am-10:30am Hora de Maravilla (6M-12M) 9:30am-11:00am KinderTools (4 años) - <b>NO HAY INSCRIPCIONES ABIERTAS</b> 9:30am-11:00am Roadmap to Kinder (P) - <b>Para padres de KinderTools</b> 10:00am-12:00pm Cooking Matters para Familias (4 años a 5 años) <b>ESP</b> 11:00am-12:00pm Aventura de Cuentos (3 años a 4 años) 11:30am-1:30pm Afroamericanos y el Arte (2 años a 5 años) 3:00pm-4:00pm En la Granja (2 años) 4:30pm-6:00pm Sanja Mann (P) <b>PUN</b>	11 9:30am-11:00am Ayudame a Crecer (18M a 2 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 10:00am-11:00am Vamos a Explorar! (2 años) 11:00am-12:00pm A Sacudirlo (2 años a 5 años) <b>FUERA DE SITIO</b> 11:30am-1:00pm Ayudame a Crecer (2 años a 3 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 11:30am-1:30pm Hacer de la Familia un Placer (P) <b>PRESENCIAL ESP</b> 3:00PM-4:00PM Diversión con Matemáticas (3 años) 3:00pm-4:00pm Zumbini (1V) 4:00pm-5:00pm La Vuelta al Mundo en 6 Semanas (4 años a 5 años)	12 9:30am-10:30am Estrellas de Matemáticas (2 años a 3 años) 10:00am-11:00am Señas de Bebé en Acción (6 Meses a 18 Meses) 10:30am-11:30am Zona Divertida de Niños Pequeños (18M a 2 años) 11:00am-1:00pm Effective Black Parenting (P) <b>PRESENCIAL ING</b> 11:30am-12:30pm Laboratorio de Juego Sensorial (3 años a 4 años) 12:00pm-1:00pm Tandem: Leer en voz alta 3:00pm-4:00pm Johnnie Greenstock y las 4 P's de Nutrición (4 años a 5 años) 3:00pm-4:00pm Lee Conmigo (3 años)	13 10:00am-11:00am Clase Libre (Drop-In): Papá y Yo (3 años a 5 años) 12:00pm-1:00pm Clase Libre (Drop-In): Arte (1 año a 2 años)
15 9:30am-10:30am Manualidad de Libros (3 años a 4 años) 10:00am-12:00pm Mamá con Mamá (P) <b>PRESENCIAL ESP</b> 11:00am-12:00pm Clase Libre (Drop-In): Saltar hacia la Primavera (2 años a 5 años) 3:30pm-4:30pm Florecer a lo Largo (1 año a 2 años) 3:30pm-5:00pm Mamá con Mamá (P) <b>VIRTUAL ESP</b>	16 10:00am-11:00am Días Desordenados (1 año a 2 años) 10:00am-11:00am STEM Juego Libre con la Librería (2 años a 5 años) 10:00am-12:00pm Mentes Positivas (P) <b>ESP</b> 11:30am-12:30pm Aprende y Juega (1 año) 2:30pm-3:30pm Juego de Bebé (6M-11M) 4:00pm-5:00pm Villa de los Quienes de Dr. Seuss (3 años a 4 años) 5:00pm-6:00pm Sisters in Parenting (P) <b>VIRTUAL ING</b> 6:00pm-7:30pm C.A.L.M. (P) <b>PRESENCIAL ING</b>	17 9:30am-10:30am Hora de Maravilla (6M-12M) 9:30am-11:00am KinderTools (4 años) - <b>NO HAY INSCRIPCIONES ABIERTAS</b> 9:30am-11:00am Roadmap to Kinder (P) - <b>Para padres de KinderTools</b> 10:00am-12:00pm Cooking Matters para Familias (4 años a 5 años) <b>ESP</b> 11:00am-12:00pm Aventura de Cuentos (3 años a 4 años) 11:30am-1:30pm Afroamericanos y el Arte (2 años a 5 años) 3:00pm-4:00pm En la Granja (2 años) 4:30pm-6:00pm Sanja Mann (P) <b>PUN</b>	18 9:30am-11:00am Ayudame a Crecer (18M a 2 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 10:00am-11:00am Vamos a Explorar! (2 años) 11:00am-12:00pm A Sacudirlo (2 años a 5 años) <b>FUERA DE SITIO</b> 11:30am-1:00pm Ayudame a Crecer (2 años a 3 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 11:30am-1:30pm Hacer de la Familia un Placer (P) <b>PRESENCIAL ESP</b> 3:00PM-4:00PM Diversión con Matemáticas (3 años) 3:00pm-4:00pm Zumbini (1V) 4:00pm-5:00pm La Vuelta al Mundo en 6 Semanas (4 años a 5 años)	19 9:30am-10:30am Estrellas de Matemáticas (2 años a 3 años) 10:00am-11:00am Señas de Bebé en Acción (6 Meses a 18 Meses) 10:30am-11:30am Zona Divertida de Niños Pequeños (18M a 2 años) 11:00am-1:00pm Effective Black Parenting (P) <b>PRESENCIAL ING</b> 11:30am-12:30pm Laboratorio de Juego Sensorial (3 años a 4 años) 3:00pm-4:00pm Johnnie Greenstock y las 4 P's de Nutrición (4 años a 5 años) 3:00pm-4:00pm Lee Conmigo (3 años)	20 10:00am-11:00am Clase Libre (Drop-In): Papá y Yo (3 años a 5 años) 12:00pm-1:00pm Clase Libre (Drop-In): Arte (1 año a 2 años)
	23 10:00am-12:00pm Mentes Positivas (P) <b>ESP</b> 12:00pm-1:00pm Dads Café (Papás) Presencial 6:00pm-7:30pm C.A.L.M. (P) <b>PRESENCIAL ING</b> 6:00pm-7:00pm Dads Café (Papás) <b>VIRTUAL</b> 6:00pm-8:00pm C.O.P.E. Apoyando la Participación del Padre (Papá) <b>ESP - VIRTUAL</b>	24 6:00pm-8:00pm Triple P (P) <b>ING VIRTUAL</b>	25 9:30am-11:00am Ayudame a Crecer (18M a 2 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b> 11:30am-1:00pm Ayudame a Crecer (2 años a 3 años) - <b>SOLAMENTE POR INVITACIÓN</b>		
	30 6:00pm-8:00pm C.O.P.E. Apoyando la Participación del Padre (Papá) <b>ESP - VIRTUAL</b>			Horarios de Operación del Centro: Lunes-Jueves 9:00am-6:00pm Viernes 9:00am-4:00pm <b>Lunes-Viernes - Cerrado de 1:00pm-2:00pm</b> Sábado 9:00am-2:00pm	Horarios del Área de Juego: Lunes-Jueves 9:30am-4:30pm Viernes 9:30am-1:00pm

# SESIÓN DE MARZO A ABRIL: DESCRIPCIONES DE CLASES

East County First 5 Center | 355 E. Leland Rd. Pittsburg, CA 94565 | (925) 301-4040 Oficina

## CLASES PARA NIÑOS

### Juego de Bebé (Grupo de Edad: 6 Meses a 11 Meses)

Esta clase se centra en las etapas del desarrollo de los niños. Vamos a hacer una variedad de actividades prácticas que los padres pueden seguir en casa con su hijo.

### Hora de Maravilla (Grupo de Edad: 6 Meses a 11 Meses)

Cada semana ofreceremos una hora sorpresa de actividades apropiadas para la edad del desarrollo.

### Señas de Bebé (Grupo de Edad: 18 Meses a 2 Años)

Este grupo de juego interactivo es para familias que ya tomaron la clase Baby Signs. Es un lugar para que los padres practiquen el uso de las señales de bebé durante este grupo de juego apropiado para el desarrollo.

### Zona Divertida de Niños Pequeños (Grupo de Edad: 18 Meses a 2 Años)

Esta clase se centra en los hitos del desarrollo de los niños. Haremos una variedad de actividades prácticas que los padres pueden continuar en casa con sus hijos.

### Zumbini (Grupo de Edad: 1 Año)

Únase a la diversión y establezca vínculos con su hijo a través de la música y la lectura. Esta clase ayudará en las habilidades sociales, emocionales y cognitivas de los niños.

### Aprende y Juega (Grupo de Edad: 1 Año)

Esta clase está especialmente diseñada para ayudar a los niños pequeños a aprender y desarrollarse mientras juegan. Nuestras clases también lo ayudan a aprender sobre su hijo (cómo participar y fomentar su desarrollo) mientras disfrutan del simple placer de realizar actividades juntos.

### Días Desordenados (Grupo de Edad: 1 Año a 2 años)

Juguemos en un desorden apto para niños y apropiado para su edad y veremos a los niños divertirse en esta clase.

### Florecer a lo Largo (Grupo de Edad: 1 año a 2 años)

Los padres y los niños trabajan en actividades apropiadas para su edad y crecen juntos en esta clase.

### ¡Vamos a Explorar! (Grupo de Edad: 2 años)

Los niños pequeños explorarán una variedad de actividades sensoriales, motoras gruesas y finas y artísticas que se centran en sus hitos de desarrollo.

### En la Granja (Grupo de Edad: 2 años)

En esta clase aprenderemos sobre diferentes aspectos de una granja. Las familias tendrán la oportunidad de discutir y explorar qué es una granja y qué hay en ella a través de juegos dramáticos, actividades artísticas, sensoriales y mucho más.

### Estrellas de Matemáticas (Grupo de edad: 2 años a 3 años)

Estrellas de Matemáticas es una clase interactiva que ayuda a los niños a aprender los fundamentos de los conceptos matemáticos básicos.

### Afroamericanos y el Arte (Grupo de Edad: 2 años a 5 años)

¡Todos son bienvenidos! Los artistas afroamericanos y su arte han sido influyentes y al mismo tiempo han expresado relevancia cultural. Esta clase explorará algunos de los increíbles conceptos de arte aportados por diferentes artistas afroamericanos mientras explora sus diferentes formas de arte y le brinda experiencias.

### Diversión con Matemáticas (Grupo de Edad: 3 Años)

Explora el mundo de matemáticas con cuentos, actividades y juegos divertidos, preparando a su hijo para el reconocimiento de números.

### Lee Conmigo (Grupo de Edad: 3 Años)

El objetivo de esta clase es fomentar la lectura diaria en los niños. Además en clase los niños compartirán cuál fue su libro favorito de la semana. Y las actividades de la clase serán adecuadas a su edad apoyando el mejor desarrollo de todas sus actividades.

### Aventura de Cuentos (Grupo de Edad: 3 años a 4 años)

Esta es una hora de cuentos interactiva que presenta temas relacionados con libros, canciones y juegos con los dedos. Actividades de alfabetización que mejorarán las habilidades cognitivas, el reconocimiento de patrones, las habilidades motoras finas y se centrarán en aspectos de STEM y Common Core.

### Manualidad de Libros (Grupo de Edad: 3 Años a 4 Años)

Los libros fomentan las habilidades lingüísticas, la expresión de emociones y exponen a los niños a nuevas palabras. En esta clase, leeremos y trabajaremos para hacer nuestro propio libro dibujando, agregando imágenes, etc.

### La Villa de los Quienes del Dr. Seuss's (Grupo de Edad: 3 Años a 4 Años)

En esta clase se leerán los libros del Dr. Seuss, seguidos de manualidades y actividades apropiadas para la edad.

### Laboratorio de Juego Sensorial (Grupo de Edad: 3 Años a 5 Años)

Los jóvenes buscadores tendrán la oportunidad de explorar y aprender utilizando sus sentidos a través de actividades sensoriales divertidas, interactivas, prácticas y apropiadas para su edad.

### KinderTools (Grupo de Edad: 4 Años) ¡NO HAY INSCRIPCIÓN DISPONIBLE PARA ESTA CLASE!

En esta clase apoyaremos a los niños en el desarrollo de los componentes básicos lingüísticos, cognitivos, sociales y emocionales para su desarrollo posterior. Proporcionar la base para el aprendizaje tanto social como académico que ayudará a su hijo a tener éxito en el jardín de infantes. Con el uso de planes de estudio apropiados para su edad, los niños utilizarán sus habilidades y conocimientos para ayudarles a adquirir nuevas habilidades y conocimientos.

### La Vuelta al Mundo en 6 Semanas (Grupo de Edad: 4 Años a 5 Años)

Demos la vuelta al mundo en 6 semanas, mientras conocemos los lugares y creamos artesanías étnicas apropiadas para la edad.

### Cooking Matters para Familias en ESPAÑOL (Grupo de Edad: 4 Años a 5 Años)

En esta serie para padres, las familias aprenden juntas y preparan recetas saludables cada semana, mientras aprenden diferentes temas de nutrición.

### Johnnie Greenstock y las 4 P's de Nutrición (Grupo de Edad: 4 Años a 5 Años)

Los niños aprenderán los fundamentos de la nutrición y su importancia para sus cuerpos a través de actividades interactivas que se centran en la siembra de semillas, la preparación de alimentos, el consumo de alimentos y el ejercicio. Las actividades ayudarán a su hijo a aprender los componentes de la nutrición y por qué es importante para su salud.

## CLASES LIBRE/DROP-IN PARA NIÑOS

### Clase Libre/Drop-In Arte (Grupo de Edad: 1 Año a 2 Años)

El proceso de creación de arte tiene innumerables beneficios para los niños pequeños. Desde ayudarlos a desarrollar su capacidad de atención hasta sentar las bases para importantes habilidades para la vida. Esta clase de arte sin cita previa proporciona una salida para la autoexpresión de los niños y al mismo tiempo apoya su desarrollo.

### Clase Libre/Drop-In Spring into Spring (Grupo de Edad: 2 años a 5 Años)

¡La primavera está aquí!! Ven y disfruta de manualidades y actividades relacionadas con la temporada de primavera.

### Clase Libre/Drop-In Papá y Yo (Grupo de Edad: 3 años a 5 Años)

Esta clase está diseñada para que los padres tengan la oportunidad de pasar tiempo juntos. Los papás y los niños crearán proyectos de arte divertidos mientras comparten tiempo con alguien con papá.

## CLASES PARA PADRES

### C.A.L.M. (Cultivating Awareness Learning Mindfulness) **ING - Presencial - Empezando el 5 de Marzo (8 semanas)**

¿Quieres aprender consejos y herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad de forma positiva? Únase a nuestro taller interactivo donde aprenderá formas de ser más consciente de sus emociones y sentimientos, obtendrá nuevos conocimientos sobre el cuidado personal y la atención plena, y explorará formas de afrontar y responder a los factores estresantes. Únase a nosotros en CALM, un taller diseñado para cultivar la conciencia y equiparlo con las herramientas que necesita para prosperar.

En esta serie de talleres usted:

- Reconocer y gestionar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Comprenda la conexión entre su salud mental y su salud física
- Desarrollar prácticas conscientes para la relajación y la concentración.
- Gana confianza al hablar sobre salud mental con amigos, familiares y colegas.

### Effective Black Parenting **ING - Presencial**

Effective Black Parenting (EBP) es un programa de desarrollo de habilidades dinámico y culturalmente relevante que tiene como objetivo promover estrategias de crianza culturalmente específicas para padres negros y afroamericanos a través del orgullo, la unidad, la cohesión y tácticas familiares que ayudan a abordar cuestiones culturalmente sensibles.

### C.O.P.E. Apoyando la participación del Padre (Papá) **ESP - VIRTUAL - Empezando el 23 De Abril al 11 de Junio**

C.O.P.E. Family Support Center reconoce la importancia del papel del padre en la vida de su hijo. Basado en evidencia de investigaciones de que la participación del padre surge en el contexto de un sistema de relaciones, cada reunión de grupo enfatizará uno de estos aspectos centrales de la vida familiar, incluido el acceso y la mejora de la relación con los niños. Para padres con hijos de 0 a 17 años.

### Hacer de la Familia un Placer **ESP PARTE II - PRESENCIAL - ¡NO HAY INSCRIPCIÓN DISPONIBLE!**

Los padres aprenderán y discutirán diferentes estilos de crianza que ayudarán a cuidar a sus hijos en un ambiente positivo.

### Mamá con Mamá **ESP - Presencial y VIRTUAL**

Esta clase es un grupo de apoyo para madres hispanohablantes. Se comparten diversos temas relacionados con la crianza del niño.

### Mentes Positivas **ESP - Presencial - Empezando el 5 de Marzo (8 semanas)**

Durante 8 semanas aprenderás a identificar la causa del estrés y la ansiedad; además de fortalecerse con técnicas para recuperar el control de tus emociones.

### Sanja Mann **PUNJAB/HINDI - Presencial**

Centrada en padres que hablan punjabi/hindi, esta clase basada en el plan de estudios les brinda a los padres la oportunidad de compartir sus pensamientos y mejorar las prácticas de crianza, como el cuidado personal, las habilidades de relación, la paternidad, el desarrollo infantil, etc.

### Sisters in Parenting **ING - VIRTUAL**

Sisters in Parenting es un espacio seguro para que las mamás afroamericanas y negras se reúnan para discutir temas culturalmente relevantes sobre la paternidad y la vida familiar. Este grupo se enfoca en compartir, conectar y construir comunidad.

### Triple P **ING - VIRTUAL - Empezando el 3 de Abril (9 semanas)**

Este es un programa de diez semanas con principios que le ayudarán a afrontar casi cualquier situación que pueda surgir. También aprenderá estrategias efectivas de crianza, cómo promover el desarrollo de su hijo y cómo manejar problemas de comportamiento comunes.

## Workshops/ Events

### Taller de Family Power - HÍBRIDO - 4 de Marzo: **Español a las 10:30am** **Inglés a las 11:45am**

Taller diseñado para que adultos y niños practiquen juntos habilidades de seguridad. Los instructores utilizan títeres o historias para presentar una habilidad y luego entrenan a los padres para que la practiquen.

### CAC Café de Padres - Presencial - 6 de Marzo a las 6:00pm

Únase al Consejo Asesor Comunitario (CAC) del Centro First 5 del Condado de East para una noche de conversaciones significativas sobre lo que más le importa a su familia y cómo el centro puede ayudar a fortalecer a esa familia desarrollando sus factores de protección.

### STEM Juego Libre con la Librería (Grupo de Edad: 2 años a 5 años)

Ven a jugar al juego gratuito STEM de la biblioteca del condado de Contra Costa. STEM enseña a los niños pequeños cómo resolver problemas utilizando sus habilidades de pensamiento crítico. Al participar en experiencias de aprendizaje STEM, los niños pueden aprender a examinar problemas y luego crear un plan para resolverlos.

### Dad's Café **ING - 23 de Abril - VIRTUAL y Presencial**

A Dad's Café involucra a los cuidadores masculinos en conversaciones significativas sobre lo que más le importa a su familia y cómo fortalecer esa familia mediante la creación de factores de protección.