

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Clases de Padres en Azul Clases de Niños en Verde Eventos en Morado <b>Escanea el Código QR para Registrarte</b>			<b>CERRADO</b>	<b>CERRADO</b> Día Festivo	<b>CERRADO</b> 
<b>CERRADO</b>	Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 9-10 Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 11-12 Distribución de Comida (Adultos) 11-12:30				
<b>Comienza la Sesión</b> Los Curiosos AM (1 año) 9-10 Alivio del Estrés a Través del Arte (Adultos) 10-11 Grupo Saltarín (3 años) 11:30-12:30 Los Curiosos PM (1 año) 2-3 STEM y Brote (3-5 años) 4-5	Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 9-10 El ABC del Yoga AM (3 años) 10-11 Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 11-12 El ABC del Yoga PM (3 años) 1:30-2:30 Contando y Ordenando con Ms.Bernice (3-5 años) 4:30-5:30	Exploración Espacial con la Pequeña NASA (4-5 años) 9-10 De Familia a Familia (Adultos) 9:30-10:30 Danzabilidad (2-3 años) 10-11 Mi Cuerpo en Espanol (3 años) 11-12 Mi Cuerpo en Ingles (3 años) 3-4	Danzabilidad (2-3 años) 9:30-10:30 Aventuras de Arte en Ingles (2 años) 11-12 Aventuras de Arte en Español (2 años) 3-4	Danza y Movimiento (2 años) 9-10 Niños y Deportes (3 años) 11-12 STEM con la Biblioteca de Contra Costa (Todas las Edades) 1:15-2	Papá y yo: Deportes (2-5 años) 9:30-10:30 Super Sábado Clase Sorpresa (2-5 años) 11-12
Los Curiosos AM (1 año) 9-10 Alivio del Estrés a Través del Arte (Adultos) 10-11 Grupo Saltarín (3 años) 11:30-12:30 Los Curiosos PM (1 año) 2-3 STEM y Brote (3-5 años) 4-5 Parentalidad Positívia para Padres en Español (Virtual) (Adultos) 6-8	Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 9-10 El ABC del Yoga AM (3 años) 10-11 Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 11-12 Distribución de Comida (Adultos) 11-12:30 El ABC del Yoga PM (3 años) 1:30-2:30 Contando y Ordenando con Ms.Bernice (3-5 años) 4:30-5:30	Exploración Espacial con la Pequeña NASA (4-5 años) 9-10 Caminar y Nutrición (Adultos) 9:30-10:30 Mi Cuerpo en Espanol (3 años) 11-12 Mi Cuerpo en Ingles (3 años) 3-4	Danzabilidad (2-3 años) 9:30-10:30 Melanin Chat Group (Adultos) 10-11 Aventuras de Arte en Ingles (2 años) 11-12 Aventuras de Arte en Español (2 años) 3-4	Danza y Movimiento (2 años) 9-10 Niños y Deportes (3 años) 11-12	Papá y yo: Deportes (2-5 años) 9:30-10:30 Super Sábado Clase Sorpresa (2-5 años) 11-12
Los Curiosos AM (1 año) 9-10 Alivio del Estrés a Través del Arte (Adultos) 10-11 Grupo Saltarín (3 años) 11:30-12:30 Los Curiosos PM (1 año) 2-3 STEM y Brote (3-5 años) 4-5 Parentalidad Positívia para Padres en Español (Virtual) (Adultos) 6-8	Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 9-10 El ABC del Yoga AM (3 años) 10-11 Ayúdame a Crecer (Por Invitación) 11-12 El ABC del Yoga PM (3 años) 1:30-2:30 Contando y Ordenando con Ms.Bernice (3-5 años) 4:30-5:30	Exploración Espacial con la Pequeña NASA (4-5 años) 9-10 Caminar y Nutrición (Adultos) 9:30-10:30 Mi Cuerpo en Espanol (3 años) 11-12 Mi Cuerpo en Ingles (3 años) 3-4 Taller Virtual de Entrenamiento para Ir al Baño en Español (Adultos) 2:30-3:30	Danzabilidad (2-3 años) 9:30-10:30 Cafè Virtual con las CRS (Adultos) 10-11 Aventuras de Arte en Ingles (2 años) 11-12 Aventuras de Arte en Español (2 años) 3-4	Danza y Movimiento (2 años) 9-10 Niños y Deportes (3 años) 11-12 Cafè para Padres (Adultos) 11-12:30	

# **Delta Centro Primeros 5**

## **Descripciones de Clases y Eventos**

### **julio/agosto 2026**

Delta First 5 Center



In partnership with:



#### **Aventuras de Arte - jueves**

**(En Persona) 2 años**

En esta clase, los niños tendrán la oportunidad de interactuar con diferentes materiales y practicar compartir lo que crean con otros.

#### **Contando y Ordenando con Ms. Bernice - martes**

**(En Persona) 3-5 años**

Los padres y cuidadores explorarán y participarán con sus hijos en una forma fundamental de aprender y emparejar números y colores mientras los niños mejoran sus habilidades de memoria mediante el uso de materiales cotidianos.

#### **Danzabilidad – jueves**

**(En Persona) 3 años**

En esta clase, niños y familias tendrán la oportunidad de explorar diferentes tipos de bailes de todo el mundo, adaptados a todos los niveles. Esta clase es bilingüe y permitirá a las familias explorar sus habilidades físicas a través del movimiento.

#### **Danza y Movimiento – viernes**

**(En Persona) 2 años**

¡Se trata de una caída en un tiempo en promover la salud y la aptitud mientras que bailar y divertirse! Esta es una gran oportunidad para practicar la coordinación, seguir instrucciones, habilidades motoras grandes, junto con las habilidades sociales en un grupo.

#### **El ABC del Yoga - martes**

**(En Persona) 3 años**

Esta clase de yoga para principiantes introduce los fundamentos básicos del yoga mediante posturas sencillas, técnicas de respiración y movimiento consciente.

#### **Exploración Espacial con la Pequeña NASA – miércoles**

**(En Persona) 4-5 años**

En esta clase, los niños aprenderán sobre el universo, nuestro sistema solar y la Tierra a través de actividades y canciones.

#### **Grupo Saltarín – lunes**

**(En Persona) 2-3 años**

Vengan a aprender más acerca de como envolver a sus niños en el desarrollo de sus habilidades de motor, aprender acerca de la secuencia y patrones en grupo. Introduciéndolos al juego y deportes para prepararlos a el éxito en su vida y escuela.

### **Los Curiosos - lunes**

*(En Persona) 1 año*

Esta clase se trata de arte y movimiento. Ayudara a desarrollar actividades manuales, coordinación de ojos y manos, promoviendo el desarrollo emocional y mental, así mismo resolviendo problemas intelectuales. Haciéndoles proyectos divertidos a través de los cuales aprenderán a seguir instrucciones.

### **Mi Cuerpo – miércoles**

*(En Persona) 3 años*

Los niños aprenderán sobre las diferentes partes del cuerpo humano y cómo funcionan en conjunto.

### **Niños y Deportes – viernes**

*(En Persona) 3 años*

Introducción a los deportes para niños es una clase centrada en el desarrollo de los más pequeños, que abarca sus habilidades motoras finas y gruesas, la mejora de la coordinación ojo mano y, por último, la resolución de problemas.

### **Papá y Yo: Deportes - sábado**

*(En Persona) 2-5 años*

Introducción a los deportes para niños es una clase centrada en el desarrollo de los más pequeños, que abarca sus habilidades motoras finas y gruesas, la mejora de la coordinación ojo mano y, por último, la resolución de problemas.

### **STEM y Brotes - lunes**

*(En Persona) 3-5 años*

En esta clase, los niños explorarán diferentes actividades relacionadas con la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas. Esta clase será dirigida por un grupo de voluntarios.

### **Super Sábado Clase Sorpresa - sábado**

*(En Persona) 2-5 años*

Acompañenos para una clase sorpresa en nuestros súper sábados. Cada semana disfrutara de una aventura diferente.

### **Alivio del Estrés a Través del Arte – lunes**

*(En Persona) Adultos*

En esta clase, las madres podrán discutir los diferentes tipos y desencadenantes del estrés mientras exploran diferentes actividades para aliviar el estrés que también se pueden realizar en el hogar o en la comunidad. Algunos temas cubiertos incluyen meditación, pintura y aceites esenciales.

### **Caminar y Nutrición – miércoles**

#### **(En Persona) Adultos**

¿Buscas una manera sostenible de aumentar tu energía, despejar tu mente y nutrir tu cuerpo sin el estrés de un gimnasio de alta intensidad? Únete a nuestra clase de Caminata y Nutrición: un programa de enfoque dual diseñado para ayudarte a moverte mejor y comer de forma más inteligente. Cada semana, recibirás una receta nutritiva.

### **Crianza con Cariño (Español) - martes**

#### **(En Persona) Adultos**

Esta serie se enfoca en familias de la comunidad hispana. Los conceptos en esta serie se enfocan en maneras de criar a los niños de una manera cariñosa, Algunos temas incluyen comunicación, reconociendo emociones, masaje infantil, y el desarrollo de los niños. Los niños participan en su clase propia que se enfoca en las emociones, Y comunicación.

### **Parentalidad Positiva para Padres (Español) Virtual – lunes**

#### **(Virtual) Adultos**

La clase Parentalidad Positiva para padres. Es una clase donde los padres aprenderán sobre como disciplinar a sus niños, la parte más difícil de la crianza y a establecer un ambiente de aprendizaje positivo utilizando disciplina asertiva.

### **Parentalidad Positiva para Padres (Ingles) Virtual – martes**

#### **(Virtual) Adultos**

La clase Parentalidad Positiva para padres. Es una clase donde los padres aprenderán sobre como disciplinar a sus niños, la parte más difícil de la crianza y a establecer un ambiente de aprendizaje positivo utilizando disciplina asertiva.

### **Café Virtual con las CRS – julio 30 & agosto 13**

#### **(Virtual) Adultos**

Únase al CRS para conocer los recursos disponibles en la comunidad y discutir temas de seguridad en el hogar. Este es un taller virtual bilingüe con nuestros especialistas en recursos comunitarios: Chelsea y Rocío.

### **Café Para Padres – julio 31 & agosto 11**

#### **(En Persona) Adultos**

Involucra a los padres/cuidadores en conversaciones significativas sobre lo que mas importa: su familia y como fortalecer a esa familia mediante la creación de factores de protección.

### **De Familia a Familia – julio 15 & agosto 19**

#### **(En Persona) Adultos**

Grupo de apoyo para familias con niños en el espectro del autismo y otros desafíos del desarrollo.

## **Distribución de Comida – julio 7 & 21, agosto 4 & 18**

**(En Persona) Adultos**

Únase a nosotros para recoger alimentos para su familia para ayudar a estirar el presupuesto. Esta es una oportunidad para obtener suministros y hablar sobre otras formas de alimentar a su familia.

## **EBRP Naturalista Presente: Reptiles – Junio 19**

**(En Persona) Todas las Edades**

Únase a nosotros mientras los naturalistas de Parques Regionales del Este de la Bahía vienen al centro para compartir y ayudarnos a explorar el mundo de los reptiles. ¡Incluso podrían traer algunos amigos con ellos!

## **Melanin Chat Group – julio 23 & agosto 20**

**(En Persona) Adultos**

Nuestro grupo de apoyo es un espacio seguro para que las personas compartan experiencias raciales y culturales únicas y proporcionen conexión y sanación a través del apoyo entre iguales.

## **STEM con la Biblioteca de Contra Costa– julio 17 & agosto 21**

**(En Persona) Todas las Edades**

Ven a explorar el mundo de las STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas con el bibliotecario a través de actividades educativas divertidas).

## **Taller de Entrenamiento para Ir al Baño en Español – julio 29**

**(Virtual) Adultos**

Este taller dará a los padres información para ayudar en la formación de sus hijos ir al baño. Los temas de este taller incluyen la preparación para el control de esfínteres, muestras de la preparación de su hijo, las maneras de reforzar positivamente a su hijo y la espalda configuraciones posibles.

## **Taller de Entrenamiento para Ir al Baño en Inglés – agosto 12**

**(Virtual) Adultos**

Este taller dará a los padres información para ayudar en la formación de sus hijos ir al baño. Los temas de este taller incluyen la preparación para el control de esfínteres, muestras de la preparación de su hijo, las maneras de reforzar positivamente a su hijo y la espalda configuraciones posibles.

## **Horas Virtuales de Oficina – lunes y martes**

**(Virtual) Adultos**

Si necesita ayuda o desea hablar con nosotros fuera del horario de atención, llame a la Sra. Rhea o a la Sra. Chelsea entre las 5 y las 6:30 p. m.