

Antioch First 5 Center

Septiembre 2026

300 H Street Antioch, CA 94509 • (925) 301-4052

first5coco.org


[@antiochfirst5center](https://www.instagram.com/antiochfirst5center)
Es necesario estar inscrito durante el periodo de inscripción designado para asistir a clase. Límite de una clase por niño**Horario del centro**

Lunes-Viernes 8:00-5:00

Sabado 8:00-1:00

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Clases parentales en azul Clases infantiles en verde Eventos en Púrpura No hay juego libre disponible	1 <i>Distribución de alimentos (Adultos) 11-12:30</i>	2	3	4 Día Nacional de la Vida Silvestre <i>Naturalista EBRP (Todas las edades) 11:30-12:30</i>	5 CERRADO
7 CERRADO 	8 Mentes Positivas (Adultos) 9:30-11:30	9 Nat. Teddy Bear Day Canciones, historias y señales en la Biblioteca de Oakley (3-5 años) 10:30-11:30 Ayúdame a crecer (Por invitación) 11-12 <i>Taller de Entrenamiento para Ir al Baño (Adultos) 2:30-3:30</i> Canciones, historias y señales en la Biblioteca Prewitt (3-5 años) 3-4	10 <i>Café con el CRS (Adultos) 10-11</i>	11 <i>Hora de la Decoración del Patrimonio Cultural (Todas las edades) 2-3</i> <i>Grandes padres Social Club (Adultos) 4-6</i>	12 <i>Aventuras artísticas (2-5 años) 9:30-10:30</i> <i>Abuelos & Tiempo para mí (2-5 años) 11-12</i>
14 Comienza la sesión Sensorial para bebés (1 año) 10-11 Aventuras de Eric Carle (3 años) 2-3 Contando y Ordenando con Ms. Bernice (3-5 años) 4:30-5:30 Triple P Baby en español (adultos) 6-8	15 Mentes Positivas (Adultos) 9:30-11:30 Niños pequeños fantásticos (2 años) 10-11 <i>Distribución de alimentos (Adultos) 11-12:30</i> Pequeños Científicos (4-5 años) 3-4	16 Día Nacional de plastilina Alivio del estrés a través del arte (Adultos) 9:30-10:30 Canciones, historias y señales en la Biblioteca de Oakley (2-5 años) 10:30-11:30 Ayúdame a crecer (Por invitación) 11-12 Letras Grandes y Pequeñas (4-5 años) 2-3 Canciones, historias y señales en la Biblioteca Prewitt (2-5 años) 3-4 Triple P Baby Eng (Adultos) 6-8	17 Danzability (3 años) 9-10 Pretzel Yoga en Big Break (3-5 años) 10:30-11:30 Listo para aprender Ing. (3 años) 1:30-2:30 Juego sensorial (3 años) 3:30-4:30	18 Tiempo boca abajo y música (6-12 meses) 10-11 Aventuras en libros (3 años) 1:30-2:30 <i>Hora del cuento bilingüe con un Bibliotecario (Todas las edades) 3-3:45</i>	19 Nat. Día de hablar como un pirata Aventuras artísticas (2-5 años) 9:30-10:30 <i>Somos piratas Drop In (2-5 años) 11-12</i>
21 Caminata y nutrición (Adultos) 9:30-10:30 Sensorial para bebés (1 año) 10-11 Aventuras de Eric Carle (3 años) 2-3 Contando y Ordenando con Ms. Bernice (3-5 años) 4:30-5:30 Triple P Baby en español (adultos) 6-8	22 Primer día de otoño Mentes Positivas (Adultos) 9:30-11:30 Niños pequeños fantásticos (2 años) 10-11 <i>Café Padre (Adultos) 11-12:30</i> Pequeños Científicos (4-5 años) 3-4	23 Alivio del estrés a través del arte (Adultos) 9:30-10:30 Canciones, historias y señales en la Biblioteca de Oakley (2-5 años) 10:30-11:30 Ayúdame a crecer (Por invitación) 11-12 Letras Grandes y Pequeñas (4-5 años) 2-3 Canciones, historias y señales en la Biblioteca Prewitt (2-5 años) 3-4 Triple P Baby Eng (Adultos) 6-8	24 Danzability (3 años) 9-10 Pretzel Yoga en Big Break (3-5 años) 10:30-11:30 Listo para aprender Ing. (3 años) 1:30-2:30 Juego sensorial (3 años) 2:30-3:30 Padres virtuales 24/7 (Adultos) 3:30-4:30	25 Festival de la Luna/ Festival de Medios de Otoño Tiempo boca abajo y música (6-12 meses) 10-11 Aventuras en libros (3 años) 1:30-2:30	26 Nat. Family Day Aventuras artísticas (2-5 años) 9:30-10:30 <i>Tiempo de papá y yo (2-5 años) 11-12</i>
28 Caminata y nutrición (Adultos) 9:30-10:30 Sensorial para bebés (1 año) 10-11 Aventuras de Eric Carle (3 años) 2-3 Contando y Ordenando con Ms. Bernice (3-5 años) 4:30-5:30 Triple P Baby en español (adultos) 6-8	29 Día del café nacional Mentes Positivas (Adultos) 9:30-11:30 Niños pequeños fantásticos (2 años) 10-11 Pequeños Científicos (4-5 años) 3-4	30 Alivio del estrés a través del arte (Adultos) 9:30-10:30 Canciones, historias y señales en la Biblioteca de Oakley (3-5 años) 10:30-11:30 Ayúdame a crecer (Por invitación) 11-12 Letras Grandes y Pequeñas PM (4-5 años) 2-3 Canciones, historias y señales en la Biblioteca Prewitt (2-5 años) 3-4 Triple P Baby Eng (Adultos) 6-8		Escanea el código QR para Inscribirte -> 	

Antioch First 5 Center

Descripciones de clases y eventos

Septiembre/octubre 2026

Antioch First 5 Center



Caminata y Nutrición

(En persona) Adultos

¿Buscas una forma sostenible de aumentar tu energía, despejar tu mente y alimentar tu cuerpo sin el estrés de un gimnasio de alta intensidad? Únete a nuestra clase **de Caminar y Nutrición**, una clase de doble enfoque diseñada para ayudarte a moverte mejor y comer de forma más inteligente. Cada semana recibirás una receta nutritiva.

Sensorial para bebés – Lunes

(En persona) 1 año

En esta clase, trabajaremos en actividades multisensoriales adecuadas para la edad y diseñadas Fomentar a los bebés con su estimulación táctil, visual y auditiva.

Aventuras de Eric Carle – Lunes

(En persona) 3 años

Únete a nosotros mientras exploramos el colorido mundo de Eric Carle a través de historias, arte, música y Actividades prácticas. Los niños desarrollarán la alfabetización, creatividad y habilidades sociales tempranas mientras Dando vida a libros queridos a través del juego y la imaginación.

Contando y Ordenando con Ms. Bernice – Lunes

(En persona) 3-5 años

Los padres y cuidadores explorarán y se implicarán con sus hijos de una manera fundamental de aprender y emparejar números y colores mientras los niños mejoran su memoria habilidades a través del uso de materiales cotidianos.

Triple P Baby – Lunes (español) y miércoles (inglés)

(Virtual) Adultos

La clase Triple P es una clase de crianza positiva. En esta clase los padres aprenderán cómo disciplinar a su hijo y la parte difícil de la crianza, establecer un aprendizaje positivo Entorno utilizando disciplina asertiva.

Mentes Positivas – Martes

(Virtual) Adultos

Una clase de bienestar emocional de 8 semanas diseñada para ayudar a los participantes a comprender y gestionar el estrés y la ansiedad. Los participantes aprenderán técnicas para

Antioch First 5 Center

Descripciones de clases y eventos

Septiembre/octubre 2026

Antioch First 5 Center

In partnership with:



fortalecer su bienestar emocional y recuperar el control de sus emociones. La clase se ofrece de forma virtual y es gratuita. Proporciona herramientas prácticas que los participantes pueden utilizar en su vida diaria para apoyar una mejor salud emocional y bienestar general.

Niños pequeños fantásticos - Martes

(En persona) 2 años

Los niños explorarán el mundo a través de sus sentidos. Centrándose en el proceso, no en el producto, mientras los niños descubren colores, texturas y sonidos a través del arte.

Pequeño Científico – Martes

(En persona) 4-5 años

¡Prepárate para mezclar, chapotear, explorar y crear! En esta clase, los niños explorarán el Ciencia Desarrollar habilidades motoras finas y pensamiento creativo a través de la práctica experimentos y proyectos artísticos.

Alivio del estrés a través del arte virtual – miércoles

(Virtual) Adultos

En esta clase, las madres podrán hablar sobre los diferentes tipos y desencadenantes del estrés mientras exploras diferentes actividades para aliviar el estrés que también pueden realizarse en casa o en la comunidad. Algunos temas tratados incluyen meditación, pintura y elementos esenciales aceites.

Canciones, cuentos y lengua de signos - miércoles

(Presencial en la Biblioteca Oakley & Prewitt) 2-5 años

En esta clase leeremos historias y cantaremos canciones que ayudarán a fomentar el amor por la alfabetización mientras aprendemos algunos signos que acompañan a los libros y canciones. Esto ayudará a fomentar las habilidades de comunicación de diversas maneras.

Letras grandes, letras pequeñas – miércoles

(En persona) 4-5 años

El enfoque de la clase será reconocer letras mayúsculas y minúsculas a través de canciones y actividades.

Danzability – jueves

(En persona) 3 años

Antioch First 5 Center

Descripciones de clases y eventos

Septiembre/octubre 2026

Antioch First 5 Center



En esta clase, niños y familias tendrán la oportunidad de explorar diferentes tipos de danza de todo el mundo para cualquier nivel. Esta clase se ofrecerá bilingüe y involucrará a las familias para explorar sus habilidades físicas a través del movimiento.

Yoga de pretzel en el parque Big Break

(En persona: 69 Big Break Rd, Oakley, CA 94561) 3-5 años

Pretzel Yoga es una clase divertida y divertida de yoga diseñada para niños de 3 a 5 años. Los niños explorarán posturas sencillas, juegos de movimiento y actividades imaginativas mientras desarrollan equilibrio, coordinación y confianza. ¡Ven a estirar, moverte y jugar con nosotros en Big Break Park!

Listo para aprender – jueves

(En persona) 3 años

En esta clase, los niños aprenderán conceptos de colores, formas y letras. Desarrollarán habilidades como escribir, recortar y trabajar con otros.

Juego sensorial – jueves

(En persona) 3 años

En esta clase, trabajaremos en actividades multisensoriales adecuadas para la edad y diseñadas fomentar a los niños con su estimulación táctil, visual y auditiva.

24/7 Dads Virtual - Thursdays

(Virtual) Adults

La clase 24/7 para padres está diseñada para ayudar a los padres a fortalecer sus habilidades parentales y construir relaciones más sólidas y saludables con sus hijos. Los participantes aprenden herramientas prácticas para la comunicación, la conexión emocional, la disciplina, la responsabilidad y la implicación positiva del padre. La clase ofrece un entorno de apoyo donde los padres pueden compartir experiencias, aprender unos de otros y desarrollar estrategias para afrontar los retos de la paternidad. Al final del programa, los padres tendrán más confianza y habilidades prácticas para ser más constantes, comprometidos y influenciar positivamente la vida de sus hijos.

Tiempo boca abajo y música – Viernes

(En persona) 6-12m

Esta clase te dará la oportunidad de pasar tiempo con tu hijo haciendo la barriga

Antioch First 5 Center

Descripciones de clases y eventos

Septiembre/octubre 2026

Antioch First 5 Center



tiempo. El tiempo boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, la espalda, los brazos, los hombros y las piernas. Tendrás la oportunidad de conectar con otras familias mientras participas en diversas actividades actividades.

Aventuras de libros – viernes

(En persona) 3 años

Una introducción lúdica a los libros con historias, canciones y juegos sensoriales. Diseñado para bebés y cuidadores para disfrutar juntos de la alfabetización temprana.

Aventuras artísticas - Sábados

(In person) 2-5yrs

En esta clase, los niños explorarán el mundo a través de sus sentidos. Nos centraremos en el proceso, no en el producto, y los niños descubrirán colores, texturas y sonidos a través del arte.

Distribución de alimentos

Únete a nosotros para recoger comida para tu familia y así ayudar a estirar el presupuesto. Esta es una oportunidad Para conseguir suministros y hablar sobre otras formas de alimentar a tu familia.

Café Virtual para Padres, Adultos

Parent Cafe involucra a padres y cuidadores en conversaciones significativas sobre lo que importa la mayoría – su familia y cómo fortalecerla desarrollando factores de protección.

Entrenamiento virtual para ir al baño, adultos

Este taller proporcionará a los padres información para ayudar a enseñar a sus hijos a ir al baño. Temas Este taller incluirá la preparación para el entrenamiento para ir al baño, señales de preparación por parte de tu Hijo, formas de reforzar positivamente a tu hijo y posibles contratiempos.

Café virtual con el CRS, adultos

Únete a la CRS para conocer los recursos disponibles en la comunidad y para hablar sobre el hogar temas de seguridad. Este es un taller virtual bilingüe con nuestro recurso comunitario especialistas.

Club Social de los Grandes Padres, Adultos

Antioch First 5 Center
Descripciones de clases y eventos
Septiembre/octubre 2026

Antioch First 5 Center

In partnership with:



Great Dads Social Club es un taller acogedor diseñado para reunir a los padres y construir amistades, compartir experiencias y fortalecer sus habilidades parentales. Los participantes tienen la oportunidad de hablar sobre la paternidad, las relaciones familiares, la comunicación y los retos y recompensas de ser padre. El grupo anima a los padres a apoyarse mutuamente compartiendo ideas, consejos, dificultades y éxitos en un entorno positivo y sin juicios. Juntos, los padres construirán vínculos más fuertes, desarrollarán herramientas prácticas de crianza y crearán una comunidad de apoyo dedicada a ser grandes padres.

Virtual Healthcare Options Presentation (Bilingual), October 28

Get help with learning what your healthcare options are. Join this presentation to find the right solution for you to get insurance, no matter what your situation may be. / Infórmese sobre sus opciones de atención médica. Acompañenos en esta presentación para encontrar la mejor opción para asegurarse, sin importar su situación.