

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Viernes                                                                                                                                                                                                                              | Sábado                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Juego libre disponible</b><br><b>De lunes a viernes</b><br><b>De 8:30 a 12:30 y de 13:30 a 16:30</b><br><b>Sábados</b><br><b>De 8:30 a 12:30</b>                                                                                                                                                                         | <b>1</b><br><i>Distribución de alimentos</i><br><i>(Adultos) 11-12:30</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b><br><i>EBRP Naturalists</i><br><i>presenta aves</i><br><i>(Todas las edades)</i><br><i>10-10:45</i>                                                                                                                          | <b>5</b><br><b>CERRADO</b>                                                                                                                          |
| <b>7</b><br><b>CERRADO</b><br><b>Día del Trabajo</b><br>                                                                                                                                                                                    | <b>8</b><br><b>Inicio de la sesión</b><br>Curiosos<br>(1 año) 10-11<br><i>Café Padre</i><br><i>(Adultos) 10-11:30</i><br>Momentos destacados para niños pequeños<br>(2 años) 1:30-2:30<br>Contemos y Matemáticas con la Sra. Bernice<br>(3-5 años) 4:30-5:30<br>Padres Protectores Abarca.<br>(Adultos) 5:30-8<br>Triple P Inglés Virtual<br>(Adultos) 6:30-8:30 | <b>9</b><br><b>Día Nacional del Oso de Peluche</b><br>Caminata y nutrición<br>(Adultos) 9:30-10:30<br>Puente a Kindergarten<br>(4-5 años) 9:30-11<br>Hoja de ruta hacia el jardín de niños<br>(Adultos) 9:30-11<br>Jump Bunch<br>(3 años) 11-12<br><i>Taller de Entrenamiento para Ir al Baño: Español Virtual</i><br><i>(Adultos) 2:30-3:30</i><br><i>Construye conmigo</i><br>(2 años) 2-3<br>Brillantes y Más Allá de los Bebés<br>(8-18 meses) 3:30-4:30 | <b>10</b><br>Hora de cuentos y arte AM<br>(3 años) 9-10<br><i>Café Virtual con los CRS</i><br><i>(Adultos) 10-11</i><br>Dame 5 Matemáticas<br>(3 años) 10-11<br>Ingeniería de Preparación para el Kinder<br>(4-5 años) 11-12<br>Mentes Positivas Virtual Español (Adultos) 10-12<br>Periodo de Preparación para Kinder<br>(4-5 años) 2-3<br>Papás: Virtual 24/7<br>(Adultos) 3-4<br>Hora de cuentos y PM de arte<br>(3 años) 4-5 | <b>11</b><br>ABC Yoga AM<br>(3 años) 9-10<br>Hora del cuento de otoño y arte<br>(3-5 años) 10-11<br>Zumbini<br>(3 años) 11:45-12:45                                                                                                  | <b>12</b><br>Niños y Deportes<br>(3-5 años)<br>9:30-10:30<br><i>Abuelos</i><br><i>&amp; Tiempo para mí</i><br><i>(2-5 años) 11-12</i>               |
| <b>14</b><br>Bright & Beyond AM<br>(1-2 años) 9-10<br>Alivio del estrés a través del arte<br>(Adultos) 10-11<br>Aventuras Artísticas<br>(3 años) 11-12<br>Dame 5 Littles<br>(1 año) 10-11 (COMPLETO)<br>Aventuras Artísticas Eng<br>(3 años) 2-3<br>Bright & Beyond PM<br>(1-2 años) 3-4<br>STEM y Brotes<br>(3-5 años) 4-5 | <b>15</b><br><i>Distribución de alimentos</i><br><i>(Adultos) 11-12:30</i><br>Curiosos<br>(1 año) 10-11<br>Momentos destacados para niños pequeños<br>(2 años) 1:30-2:30<br>Contemos y Matemáticas con la Sra. Bernice<br>(3-5 años) 4:30-5:30<br>Padres Protectores Abarca.<br>(Adultos) 5:30-8<br>Triple P Inglés Virtual<br>(Adultos) 6:30-8:30               | <b>16</b><br><b>Día de plastilina nacional</b><br>Caminata y nutrición<br>(Adultos) 9:30-10:30<br>Puente a Kindergarten<br>(4-5 años) 9:30-11<br>Hoja de ruta hacia el jardín de niños<br>(Adultos) 9:30-11<br>Jump Bunch<br>(3 años) 11-12<br><i>Construye conmigo</i><br>(2 años) 2-3<br>Brillantes y Más Allá de los Bebés<br>(8-18 meses) 3:30-4:30<br>Triple P Baby Inglés<br>(Adultos) 6-8pm                                                           | <b>17</b><br>Hora de cuentos y arte AM<br>(3 años) 9-10<br>Dame 5 Matemáticas<br>(3 años) 10-11<br>Ingeniería de Preparación para el Kinder<br>(4-5 años) 11-12<br>Mentes Positivas Virtual Español (Adultos) 10-12<br><i>Melanin Chat Group</i><br><i>(Adults) 10-11</i><br>Periodo de Preparación para Kinder(4-5 años) 2-3<br>Papás: Virtual 24/7<br>(Adultos) 3-4<br>Hora de cuentos y PM de arte<br>(3 años) 4-5            | <b>18</b><br>ABC Yoga AM<br>(3 años) 9-10<br>Hora del cuento de otoño y arte<br>(3-5 años) 10-11<br>Zumbini<br>(3 años) 11:45-12:45<br><i>Historias bilingües con un bibliotecario</i><br><i>(Todas las edades)</i><br><i>1:15-2</i> | <b>19</b><br><b>Nat. Día de Hablar Como Pirata</b><br>Niños y Deportes<br>(3-5 años)<br>9:30-10:30<br>Sorpresa del Súper Sábado<br>(2-5 años) 11-12 |
| <b>21</b><br>Aventuras Artísticas<br>(3 años) 9-10<br>Alivio del estrés a través del arte<br>(Adultos) 10-11<br>Bright & Beyond AM<br>(2 años) 11-12<br>(Dame 5 Pequeños<br>1 año) 10-11 (COMPLETO)<br>Aventuras Artísticas Eng<br>(3 años) 2-3<br>Bright & Beyond PM<br>(2 años) 3-4<br>STEM y Brotes<br>(3-5 años) 4-5    | <b>22</b><br><b>Primer día de otoño</b><br>Curiosos<br>(1 año) 10-11<br>Momentos destacados para niños pequeños<br>(2 años) 1:30-2:30<br>Contemos y Matemáticas con la Sra. Bernice<br>(3-5 años) 4:30-5:30<br>Padres Protectores Abarca.<br>(Adultos) 5:30-8<br>Triple P Inglés Virtual<br>(Adultos) 6:30-8:30                                                  | <b>23</b><br>Caminata y nutrición<br>(Adultos) 9:30-10:30<br>Puente a Kindergarten<br>(4-5 años) 9:30-11<br>Hoja de ruta hacia el jardín de niños<br>(Adultos) 9:30-11<br>Jump Bunch<br>(3 años) 11-12<br><i>Construye conmigo</i><br>(2 años) 2-3<br>Brillantes y Más Allá de los Bebés<br>(8-18 meses) 3:30-4:30<br>Triple P Baby Inglés<br>(Adultos) 6-8pm                                                                                                | <b>24</b><br>Hora de cuentos y arte AM<br>(3 años) 9-10<br>Dame 5 Matemáticas<br>(3 años) 10-11<br>Ingeniería de Preparación para el Kinder<br>(4-5 años) 11-12<br>Mentes Positivas Virtual Español (Adultos) 10-12<br>Periodo de Preparación para Kinder<br>(4-5 años) 2-3<br>Papás: Virtual 24/7<br>(Adultos) 3-4<br>Hora de cuentos y PM de arte<br>(3 años) 4-5                                                              | <b>25</b><br><b>Festival de Medios de Otoño (Festival de la Luna)</b><br>ABC Yoga AM<br>(3 años) 9-10<br>Hora del cuento de otoño y arte<br>(3-5 años) 10-11<br>Zumbini<br>(3 años) 11:45-12:45                                      | <b>26</b><br><b>Día Nacional de la Familia</b><br>Niños y Deportes<br>(3-5 años)<br>9:30-10:30<br>Sorpresa del Súper Sábado<br>(2-5 años) 11-12     |
| <b>28</b><br>Aventuras Artísticas 9-10<br>Alivio del estrés a través del arte (Adultos) 10-11<br>Bright & Beyond AM<br>(2 años) 11-12<br>Aventuras Artísticas Eng<br>(3 años) 2-3<br>Bright & Beyond PM<br>(2 años) 3-4<br>STEM y Brotes<br>(3-5 años) 4-5                                                                  | <b>29</b><br><b>Día del Café Nat.</b><br>Curiosos (1 año) 10-11<br>Momentos destacados para niños pequeños<br>(2 años) 1:30-2:30<br>Contemos y Matemáticas con la Sra. Bernice<br>(3-5 años) 4:30-5:30<br>Padres Protectores Abarca.<br>(Adultos) 5:30-8<br>Triple P Inglés Virtual<br>(Adultos) 6:30-8:30                                                       | <b>30</b><br>Caminata y nutrición<br>(Adultos) 9:30-10:30<br>Puente a Kindergarten<br>(4-5 años) 9:30-11<br>Hoja de ruta hacia el jardín de niños 9:30-11<br>Jump Bunch 11-12<br><i>Construye conmigo</i><br>(2 años) 2-3<br>Brillantes y Más Allá de los Bebés 3:30-4:30<br>Triple P Baby Inglés<br>(Adultos) 6-8                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Clases Parentales en Azul<br>Clases para niños en verde<br>Eventos en Púrpura<br><b>Escanea el código QR para inscribirte</b>                                                                                                        |                                                                |

# **Centro Delta First 5**

## **Descripciones de clases y eventos**

### **Septiembre/Octubre 2026**

Delta First 5 Center



#### **ABC Yoga – miércoles y viernes**

**(En persona) 3 años**

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

#### **Aventuras Artísticas - Lunes**

**(En persona) 3 años**

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

#### **Puente a Kinder – Miércoles**

**(En persona) 4-5 años**

Niños y padres comenzarán a aprender las habilidades necesarias para estar listos para la escuela. Las actividades coincidirán directamente con los estándares de California para kínder. Esta clase comienza en otoño y continúa durante la primavera

#### **Bright & Beyond - Lunes**

**(En persona) 1-2 años**

Esta clase mostrará cómo usar las tarjetas de actividades Bright & Beyond en casa con tu hijo. Las tarjetas de actividades Bright & Beyond fomentan el desarrollo de los niños con actividades fáciles y agradables para padres e hijos. Las tarjetas ofrecen actividades interesantes y específicas para cada edad que promueven el pensamiento, la coordinación, la creatividad y más, usando objetos simples y cotidianos que las familias ya tienen en casa.

#### **Bright & Beyond para Bebés - Miércoles**

**(En persona) 8-18 meses**

Esta clase mostrará cómo usar las tarjetas de actividades Bright & Beyond en casa con tu bebé. Las tarjetas de actividades Bright & Beyond fomentan el desarrollo de los niños con actividades fáciles y agradables para padres y bebés. Las tarjetas ofrecen actividades interesantes y específicas para cada edad que promueven el pensamiento, la coordinación, la creatividad y más, usando objetos simples y cotidianos que las familias ya tienen en casa.

#### **Curiosos – Martes**

**(En persona) 1 año**

Este programa de arte y movimiento ayudará a tu hijo a desarrollar habilidades motoras finas, coordinación mano/ojo, habilidades emocionales, resolución de problemas, habilidades intelectuales, pensamiento creativo al ejecutar un proyecto y aprender a seguir instrucciones.

### **Hora de cuentos y arte de otoño – Viernes**

**(En persona) 3-5 años**

Esta clase consiste en hora de cuentos, discusión grupal, participación en clase y la oportunidad de hacer roles, todo en uno, relacionado con la temporada de otoño.

### **Dame 5 Littles – Lunes – CLASE LLENA**

**(En persona) – 1 año**

Las familias pueden participar en recursos de alfabetización de alta calidad y actividades que fomentan el aprendizaje y el amor por la lectura (en colaboración con Tandem, Partners in Literacy).

### **Dame 5 Matemáticas – Jueves**

**(En persona) – 3 años**

Descubre nuevos libros y actividades matemáticas con Tandem, Partners in Early Learning, a través de sesiones interactivas diseñadas tanto para cuidadores como para niños.

### **Momentos destacados para niños pequeños – Martes**

**(En persona) – 2 años**

Esta clase se enfoca en el aprendizaje alegre y basado en el juego. Combina la alfabetización temprana, la exploración sensorial y el crecimiento socioemocional a través de historias, música y juegos creativos.

### **Jump Bunch - Miércoles**

**(En persona) 3 años**

Ven a aprender más sobre cómo involucrar a los niños en el desarrollo de sus habilidades motoras gruesas mientras practican patrones de secuenciación y trabajo en grupo, introduciéndolos en el juego de actividades deportivas organizadas, para prepararlos para el éxito en la vida y la escuela.

### **Niños y Deportes - Sábados**

**(En persona) 3-5 años**

Introducing sports for kids es una clase basada en desarrollar a nuestros pequeños; incluyendo sus habilidades motoras finas, habilidades motoras gruesas, aumento de la coordinación mano-ojo y, finalmente, resolución de problemas.

### **Preparación para el Kinder – Jueves**

**(En persona) 4-5 años**

Los padres obtendrán información valiosa sobre las habilidades de preparación deseables que ayudarán a su hijo a empezar bien cuando inicie la escuela.

### **Contando y Ordenando con la Sra. Bernice – Martes**

**(En persona) 3-5 años**

Padres y cuidadores explorarán y se relacionarán con sus hijos de manera fundamental, aprendiendo y comparando números y colores, mientras que los niños mejoran sus habilidades de memoria usando materiales cotidianos.

### **STEM y Sprout – Lunes**

**(En persona) 3-5 años**

En esta clase, los niños explorarán diferentes actividades que involucran Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas. Esta clase será dirigida por un grupo de voluntarios.

### **Hora del cuento y arte – jueves**

**(En persona) 3 años**

Esta clase consiste en hora de cuentos, discusión grupal, participación en clase y la oportunidad de hacer roles, todo en uno.

### **Súper Sorpresa Sábado – Sábados**

**(En persona) 2-5 años**

¡Únete a nosotros en la Clase Sorpresa del Súper Sábado! Cada semana trae nuevas actividades divertidas para que padres e hijos de 2 a 5 años disfruten juntos. Desde manualidades creativas hasta juegos divertidos, nunca sabes qué sorpresa emocionante te espera.

### **Zumbini – Viernes**

**(En persona) 3 años**

La clase incluye bailar, cantar y tocar diferentes instrumentos para conocer la música y todos sus beneficios. Esta clase introduce los movimientos básicos como moverse de lado a lado, aplaudir, rebotar, saltar, tocar los dedos de los pies, etc.

### **Papás 24/7 – Jueves**

**(Virtual) Adultos**

Un programa de paternidad basado en evidencia que ayuda a empoderar a padres y cuidadores masculinos para mejorar su conocimiento, comportamiento y habilidades de papás de todas las razas, religiones y demografías.

### **Mentes Positivas (en español) – Jueves**

**(Virtual) Adultos**

Mentes Positivas es un programa de bienestar de 8 semanas que enseña herramientas prácticas para manejar el estrés, reducir la ansiedad y construir el equilibrio emocional. Las sesiones se enfocan en habilidades cognitivo-conductuales, pensamiento positivo y hábitos saludables de afrontamiento en la vida diaria.

### **Padres de Cuidado en Español – Martes**

#### **(En persona) Adultos**

Este es un programa grupal de 24 semanas. Los padres aprenden sobre cómo reconocer y entender sentimientos, masajes para bebés e hijos, rutinas de crianza de cuidado, alternativas a golpear, desarrollo infantil y formas de construir autoestima y autoconcepto.

### **Hoja de ruta hacia Kindergarten – Miércoles**

#### **(En persona) Adultos**

Esta clase está diseñada para ayudar a los padres a prepararse para la transición de su hijo al Kínder. Los padres recibirán una Hoja de Ruta del año que ayudará a aumentar su conocimiento sobre el desarrollo infantil y la preparación escolar. Esta clase comienza en otoño y continúa durante la primavera.

### **Alivio del estrés a través del arte – Lunes**

#### **(En persona) Adultos**

En esta clase, los padres podrán discutir los diferentes tipos y desencadenantes del estrés mientras exploran diferentes actividades para aliviar el estrés que también pueden realizarse en casa o en la comunidad. Algunos temas abordados incluyen meditación, pintura y aceites esenciales.

### **Triple P Inglés Virtual – Martes**

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

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

### **Triple P Baby English Virtual – Miércoles**

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

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

### **Caminata y Nutrición – Miércoles**

#### **(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 Caminata y Nutrición—una clase de doble enfoque diseñada para ayudarte a moverte mejor y comer de manera más inteligente. Cada semana, recibirás una receta nutritiva.

### **Excursión de Papá y Yo a Contra Loma con EBRP – 24 de octubre**

#### **(en persona) Todas las edades**

Acompáñanos en colaboración con East Bay Regional Parks para una excursión en Contra Loma en Antioch. Las familias son bienvenidas. **Papá debe estar presente.**

### **Naturalistas EBRP presentes: Aves – 4 de septiembre**

**(en persona) Todas las edades**

Acompáñanos mientras los Naturalistas de East Bay Regional Parks, vienen al centro para compartir y ayudarnos a explorar el mundo de las aves. ¡Incluso podrían traer a algunos amigos con ellos!

### **Festival de Otoño – 29 de octubre**

**(en persona) Todas las edades**

¡Celebra la temporada en nuestro Festival de Otoño! Únete a nosotros en un evento divertido donde podrás crear manualidades con temática otoñal y participar en actividades de temporada

### **Distribución de alimentos – 1 y 15 de septiembre, 6 y 20 de octubre**

**(En persona) Adultos**

Pásate por nuestro centro 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.

### **Tiempo de Abuelos y Yo – 12 de septiembre**

**(En persona) 2-5 años**

Esta clase especial invita a los abuelos a pasar tiempo de calidad y a crear lazos con sus pequeños aprendices a través de actividades divertidas diseñadas para apoyar el desarrollo infantil temprano

### **Café Padre – 8 de septiembre y 13 de octubre**

**(En persona) Adultos**

Los Cafés de Padres involucran a padres y cuidadores en conversaciones significativas sobre lo que más importa: su familia y cómo fortalecer esa familia construyendo factores de protección.

### **Taller de Entrenamiento para Ir al Baño: Inglés Virtual – 14 de octubre**

**(Virtual) Todas las Edades**

Este taller dará a los padres información para ayudar en el entrenamiento para ir al baño a su hijo. Los temas de este taller incluirán 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 retrocesos.

### **Taller de Entrenamiento para Ir al Baño, Español Virtual – 9 de septiembre**

**(Virtual) Todas las Edades**

Este taller dará a los padres información para ayudar en el entrenamiento para ir al baño a su hijo. Los temas de este taller incluirán 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 retrocesos.

**Historias bilingües con un bibliotecario – 18 de septiembre y 16 de octubre**  
**(en persona) Todas las edades**

En esta clase, los niños y las familias disfrutarán compartir historias tanto en inglés como en español, y después realizarán una actividad basada en la historia leída.

**Café Virtual con CRS – 10 de septiembre y 8 de octubre**

**(Virtual) Adultos**

Únete al equipo de CRS para conocer los recursos disponibles en la comunidad. Este es un taller virtual bilingüe con nuestros Especialistas en Recursos Comunitarios: Chelsea, Rocio y Ty.

**Horas de Oficina Virtuales – Lunes y Martes**

**(Virtual) Adultos**

Si necesita ayuda o desea hablar con nosotros fuera de horario, por favor llame a la Sra. Rhea o a la Sra. Chelsea entre 5 y 6:30 pm.