

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>KEY:</b>  <b>Clases para padres en azul</b>  <b>Clases para niños en verde</b>  <b>Clases sin registro o eventos en morado</b></p>			<p><b>1</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro (0-7m) Tiempo de pancita  <b>10:30-11:30</b> (4-5Y) Historia de CA  <b>1:15-2:15</b> (3-5y); Me Quiero!  <b>3-4:00</b> (4-5y) Fiesta del Jardín  <b>5-6:00</b> (2-8mo) Masaje Infantil</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro (todas las edades) Vida Artica  <b>10:30-11:30</b> (2-3y) Sano como una Manzana    <b>12:00-1:00</b> Taller: MediCal</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>9:30-10:30</b> Sin registro (todas las edades) Celebración-El mes del AfroAmericano</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>9-10:00</b> (Adultos) Actividad física y nutrición  <b>10:30-11:30</b> (6m-1y) Señales con mi bebé  <b>5-6:00</b> (2-3y) Sano como una Manzana</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro(3-5y) Exploradores Espaciales  <b>10:30-11:30</b> (3-5y) Creadores de Museos  <b>12-1:00</b> (3-5y) Zumbini  <b>1-2:00</b> (1-2y) Zumbini de bebe  <b>3-4:00</b> (4-5y) Historia de CA</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro(4-5y) Ositos Yogui  <b>11-12:00</b> (por invitación) Ayúdame a crecer  <b>1:15-2:15</b> (1-2y) Lenguaje infantil  <b>3-4:00</b> (2-3y) Sano como una Manzana</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro (0-7m) Tiempo de pancita  <b>10:30-11:30</b> (4-5Y) Historia de CA  <b>1:15-2:15</b> (3-5y); Me Quiero!  <b>3-4:00</b> (4-5y) Fiesta del Jardín  <b>5-6:00pm</b> Virtual (Adultos) Taller-Ideas como pasar tiempo con su pareja</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro (todas las edades) Vida Artica  <b>10:30-11:30</b> (2-3y) Sano como una Manzana</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>9:30-10:30</b> Sin registro (todas las edades) Aprende sobre el año nuevo Chino</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>9-10:00</b> (Adultos) Actividad física y nutrición  <b>10:30-11:30</b> (6m-1y) Señales con mi bebé  <b>5-6:00</b> (2-3y) Sano como una Manzana  <b>6-8:00pm</b> Virtual (Adultos) Triple P</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro(3-5y) Radicalmente Retro  <b>10:30-11:30</b> (3-5y) Creadores de Museos  <b>12-1:00</b> (3-5y) Zumbini  <b>1-2:00</b> (1-2y) Zumbini de bebe  <b>3-4:00</b> (4-5y) Historia de CA</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro(4-5y) Ositos Yogui  <b>11-12:00</b> (por invitación) Ayúdame a crecer  <b>1:15-2:15</b> (1-2y) Lenguaje infantil  <b>3-4:00</b> (2-3y) Sano como una Manzana</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Comienza la inscripción</b>  <b>9-10:00</b> Sin registro (0-7m) Tiempo de pancita  <b>10:30-11:30</b> (4-5Y) Historia de CA  <b>1:15-2:15</b> (3-5y); Me Quiero!  <b>3-4:00</b> (4-5y) Fiesta del Jardín</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>9-10:00</b> Sin registro (todas las edades) Vida Artica  <b>10:30-11:30</b> (2-3y) Sano como una Manzana</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Sesión termina</b></p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Cerrado</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>11-12:00</b> (por invitación) Ayúdame a crecer</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>11-12:00</b> Sin registro (todas las edades) STEM con la biblioteca</p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>26</b></p> <p><b>6-8:00pm</b> Virtual (Adultos) Triple P</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>11-12:00</b> (por invitación) Ayúdame a crecer</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Horario de Operación</b>  <b>Lunes -Jueves</b> 9:00am-5:00pm  <b>Viernes</b> 9:00am-5:00pm  <b>Sábado</b> Solamente cuando hay clase</p>	<p><b>Tiempo libre de juego</b>  <b>Lunes-Jueves</b> 9:00am-4:00pm  <b>Viernes</b> 9:00am-1:00pm</p>	<p>Regístrate para el centro</p>



In partnership with:



## Antioch First 5 Center In Person and Virtual Programming Class and Event Descriptions January/February 2024

### Clases para Niños

#### **Señales con mi Bebe- Jueves** ***(En persona) 6 meses - 1 año***

Un grupo de juego interactivo que ayudará a padres e hijos a aprender signos útiles, canciones y juegos. A través de canciones, bailes y actividades que ponen de relieve importantes habilidades de desarrollo, padres e hijos comenzarán a hacer señas de inmediato.

#### **Sano como una Manzana - Lunes, Miércoles, Viernes** ***(En persona) 2-3 años***

Esta clase ayuda a los niños a crecer sus habilidades motoras por juegos interactivos, música, y baile.

#### **Creadors de Museos - Martes** ***(En persona) 3-5 años***

Una exploración interactiva de cinco medios de arte diferentes para construir información, habilidades motoras, y literatura.

#### **Zumbini- Martes** ***(En persona) 3-5 años***

Esta clase incluye baile, señas, y tocar diferentes instrumentos para la exposición a la música y todos sus beneficios. Esta clase introduce los movimientos básicos como moverse de lado a lado, aplaudir, rebotar, saltar, tocar con los dedos de los pies, etc .

#### **Zumbini de Bebe- Martes** ***(En persona) 1-2 años***

Esta clase incluye baile, señas, y tocar diferentes instrumentos para la exposición a la música y todos sus beneficios. Esta clase introduce los movimientos básicos como moverse de lado a lado, aplaudir, rebotar, saltar, tocar con los dedos de los pies, etc .

#### **Preparación para Kinder: Historia de California** **Martes, Jueves** ***(En persona) 4-5 años***

Práctica habilidades de kinder mientras aprendemos acerca de la historia de California! Esta clase ayuda para desarrollar competencia en escuchar, participación, y hablar con sus compañeros.

# Clases para Niños

## **Ayúdame a Crecer- Miércoles**

***(En persona) Por invitación***

Este grupo de juego de desarrollo está diseñado para ayudar a los niños que han sido identificados como necesitados de apoyo adicional a través de su ASQ (Ages & Stages Questionnaire). Las personas serán contactadas por el Centro y se les ofrecerá la oportunidad de participar en este grupo de juego. Si tiene más preguntas, póngase en contacto con un especialista en recursos comunitario

## **Lenguaje Infantil - Miércoles**

***(En persona) 12 meses - 2.5 años***

Esta clase desarrolla habilidades para hablar. Hay música y juegos para enseñar literatura. Una recomendación de libros y consejos para ofrecer en el fin de clase.

## **Me Querio!**

***(En Persona) 3-5 años***

Familias con niños descendientes africanos, acompañamos a una clase enfocada en experiencias de descendientes africanos para desarrollar una buena imagen de sí mismos usando libros, música, y juegos!

## **Preparación para Kinder: Fiesta del Jardín - Jueves**

***(En Persona) 4-5 años***

Práctica habilidades de kinder mientras aprendemos acerca de la naturaleza! Esta clase ayuda a desarrollar competencia en escuchar, participación, y hablar con sus compañeros.

## **Masaje Infantil - Jueves**

***(Virtual) 2-8 meses***

El masaje infantil ofrece una manera de mejorar la conexión entre los bebés y sus padres. Los padres aprenderán sobre diferentes movimientos de caricias que estimulan el crecimiento y desarrollo del bebé, ayudan a aliviar malestares comunes y promueven un sueño reparador.

## Clases Sin Inscribir

### **Sin Inscribir Fuerza de la Niña Afro - Martes 1/9 & 1/30** ***(En Persona) 3-5 años***

Esta es una oportunidad para venir al centro, conocer a otras familias y explorar a través de juego abierto y diversión centrada en la cultura afrodescendiente con su hija.

### **Sin Inscribir Exploradores Espaciales - Martes 1/23,2/6** ***(En Persona) Todas las edades***

Esta es una oportunidad para venir al centro, conocer a otras familias, y explorar el juego abierto con su hijos para divertirse con actividades sobre el sistema solar.

### **Sin Inscribir Radicalmente Retro - Martes 1/16,1/20,2/13** ***(En Persona) Todas las edades***

Esta es una oportunidad para venir al centro, conocer a otras familias y explorar el tiempo libre para jugar con su hijo estilo retro.

### **Sin Inscribir Ositos Yogui - Miércoles** ***(En Persona) 4-5 años***

Tu pequeño yogui podrá practicar habilidades motoras y habilidades motoras finas, habilidades sociales y aprender herramientas para calmarse. Esta clase incluye movimiento y yoga, incorporando respiración, postura, juegos, historias, música y relajación.

### **Sin Inscribir Tiempo Boca Abajo - Jueves** ***(En Persona) Recién Nacido-7 meses***

Esta clase te brindara la oportunidad de pasar tiempo con tu bebe haciendo boca abajo. El tiempo boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, espalda, brazos, hombros y piernas. Tendrás la oportunidad de conocer otras familias mientras participas en diversas actividades.

### **Sin Inscribir STEM con la Biblioteca de Contra Costa** ***Jueves 1/25 (En persona) Todas las edades***

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

### **Sin Inscribir Tiempo de Cuentos con la Biblioteca de** **Contra Costa - Jueves 2/22**

#### ***(En Persona) Todas las edades***

Consta de una hora de lectura en la que dejarás volar tu imaginación, por medio de discusiones de grupo, participación en clases a través de la actuación, y lecturas.

### **Sin Inscribir Vida Artica - Viernes** ***(En persona) All ages***

Esta clase se centrará en los animales y la vida en el Ártico. explicaremos que comen árticos y su entorno, al mismo tiempo que desarrollamos habilidades motora finas, empatía hacia los demás y coordinación mano-ojo, Los niños también practicarán contar y emparejar. Por favor, trae una cobija pequeña;pasaremos tiempo en el suelo.

### **Juego libre- Ver Calendario**

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

Esta es una oportunidad para venir al centro, conocer a otras familias, y explorar el juego abierto con su hijo. No se requiere preinscripción.

# Clases para Adultos

## **Ejercicio y Nutrición- Lunes** ***(En persona) Adultos***

En esta clase hablaremos de la importancia de una buena salud. Los adultos serán introducidos a diferentes formas de actividades de ejercicio y aprender acerca de los alimentos nutricionales destacados.

## **Triple P (English) - Monday's** ***(Virtual) Adults***

Programa de crianza positiva. En este taller, aprenderá cómo disciplinar a su hijo, la parte difícil de la crianza de los hijos, establecer un ambiente de aprendizaje positivo utilizando una disciplina asertiva.

## **Coffee with the CRS - Tuesdays 1/9, 1/30** ***(Virtual) Adults***

Únete a nosotros para aprender acerca de servicios disponibles en la comunidad y para aprender sobre temas de seguridad en el hogar. Este taller es bilingüe y virtual con las dos especialistas en recursos en la comunidad Rhea y Rocio.

## **Taller Presupuesto para sus Metas 2024 - Jueves 1/4** ***(Virtual) Adultos***

Aprende cómo hacer que su dinero trabaje para ti para cumplir las metas que te propongas para este nuevo año.

## **Dinero y Relaciones: Taller para Ideas como pasar** **Tiempo con su Pareja - Jueves 2/8 *(Virtual) Adultos***

En este taller obtendremos ideas para conectarnos con sus seres queridos sin gastar mucho dinero. Utilizar los recursos que tienes disponibles para hacer que el tiempo juntos cuente.

## **Taller de MediCal- Viernes 2/2** ***(En persona) Adultos***

Ven y conoce a **Carmen Cabrera-Scheinart**, una educadora de salud comunitaria de la Clínica para hablar sobre cobertura médica. Carmen hablará sobre Medi-Cal completa y restringida. Si tienes alguna pregunta sobre tu cobertura médica, Carmen está aquí para ti. Este es un taller bilingüe.