

# DICIEMBRE 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<b>1</b> Día administrativo. El centro abre a las 2PM Programación informática 4Kids 3:30-4:30 PM	<b>2</b> Encontrar esperanza en el dolor 10-11a	<b>3</b> Yoga en silla 12 PM Se requiere confirmación de asistencia	<b>4</b> Grupo de chicas/ Grupo de chicos 3:30 PM	<b>5</b> Manualidad de recuerdo navideño de Munchkin 11:30-12:30 PM	<b>6</b>
<b>7</b>  Semana del pañal Debido a la disponibilidad limitada, por favor llámenos con anticipación para asegurarse de que tengamos disponible la talla de pañal que necesita.	<b>8</b> Click&Zen Series de computadoras 11:30 - 1:00 P Programación para niños 3:30-4:30 PM	<b>9</b> Encontrar esperanza en el dolor 10-11a	<b>10</b> Clínica de Derechos de los Inquilinos con NNJ Legal Services 10-11A	<b>11</b> Grupo de chicas/ Grupo de chicos 3:30 PM	<b>12</b> Yoga Munchkin 11:30-12:30 PM CIERRA A LAS 12:30 PM	<b>13</b> ABIERTO 10AM-1PM
<b>14</b> Yoga para adultos 10A Click&Zen Series de computadoras 11:30A - 1P Programación para niños 3:30-4:30 PM	<b>15</b> Encontrar esperanza en el dolor 10-11a YMCA de Meadowlands Distribución de alimentos 9 AM Habla con un representante de SNAP 10a-1PM CON CITA PREVIA	<b>16</b>  Taller de bienestar Fuzzy Feelings 3:30-5pm	<b>17</b> 	<b>18</b> Grupo de chicas/ Grupo de chicos 3:30 PM	<b>19</b> Juego abierto de Munchkin 11:30-12:30 PM Reunión de padres de FSC 12:30-1:30 PM	<b>20</b>
<b>21</b> Click&Zen Series de computadoras 11:30A-1PM Programación informática 4Kids 3:30-4:30 PM	<b>22</b> Encontrar esperanza en el dolor 10-11A	<b>23</b> EL CENTRO CIERRA A LAS 12 PM	<b>24</b> <b>25</b>  HAPPY Holidays! <b>26</b> CENTRO CERRADO	<b>27</b>		
<b>28</b>  Elaboración de una casa de jengibre 12:30-2P <b>29</b> SE REQUIERE CONFIRMACIÓN DE ASISTENCIA	<b>30</b> Encontrar esperanza en el dolor 10-11A	<b>31</b> EL CENTRO CIERRA A LAS 12 PM	Clases de ESL GRATIS Todos los martes y jueves. Consulte el reverso del calendario para obtener más detalles. 	<b>32</b> <b>33</b> <b>34</b> <b>35</b> <b>36</b> <b>37</b> <b>38</b> <b>39</b> <b>40</b> <b>41</b> <b>42</b> <b>43</b> <b>44</b> <b>45</b> <b>46</b> <b>47</b> <b>48</b> <b>49</b> <b>50</b> <b>51</b> <b>52</b> <b>53</b> <b>54</b> <b>55</b> <b>56</b> <b>57</b> <b>58</b> <b>59</b> <b>60</b> <b>61</b> <b>62</b> <b>63</b> <b>64</b> <b>65</b> <b>66</b> <b>67</b> <b>68</b> <b>69</b> <b>70</b> <b>71</b> <b>72</b> <b>73</b> <b>74</b> <b>75</b> <b>76</b> <b>77</b> <b>78</b> <b>79</b> <b>80</b> <b>81</b> <b>82</b> <b>83</b> <b>84</b> <b>85</b> <b>86</b> <b>87</b> <b>88</b> <b>89</b> <b>90</b> <b>91</b> <b>92</b> <b>93</b> <b>94</b> <b>95</b> <b>96</b> <b>97</b> <b>98</b> <b>99</b> <b>100</b> <b>101</b> <b>102</b> <b>103</b> <b>104</b> <b>105</b> <b>106</b> <b>107</b> <b>108</b> <b>109</b> <b>110</b> <b>111</b> <b>112</b> <b>113</b> <b>114</b> <b>115</b> <b>116</b> <b>117</b> <b>118</b> <b>119</b> <b>120</b> <b>121</b> <b>122</b> <b>123</b> <b>124</b> <b>125</b> <b>126</b> <b>127</b> <b>128</b> <b>129</b> <b>130</b> <b>131</b> <b>132</b> <b>133</b> <b>134</b> <b>135</b> <b>136</b> <b>137</b> <b>138</b> <b>139</b> <b>140</b> <b>141</b> <b>142</b> <b>143</b> <b>144</b> <b>145</b> <b>146</b> <b>147</b> <b>148</b> <b>149</b> <b>150</b> <b>151</b> <b>152</b> <b>153</b> <b>154</b> <b>155</b> <b>156</b> <b>157</b> <b>158</b> <b>159</b> <b>160</b> <b>161</b> <b>162</b> <b>163</b> <b>164</b> <b>165</b> <b>166</b> <b>167</b> <b>168</b> <b>169</b> <b>170</b> <b>171</b> <b>172</b> <b>173</b> <b>174</b> <b>175</b> <b>176</b> <b>177</b> <b>178</b> <b>179</b> <b>180</b> <b>181</b> <b>182</b> <b>183</b> <b>184</b> <b>185</b> <b>186</b> <b>187</b> <b>188</b> <b>189</b> <b>190</b> <b>191</b> <b>192</b> <b>193</b> <b>194</b> <b>195</b> <b>196</b> <b>197</b> <b>198</b> <b>199</b> <b>200</b> <b>201</b> <b>202</b> <b>203</b> <b>204</b> <b>205</b> <b>206</b> <b>207</b> <b>208</b> <b>209</b> <b>210</b> <b>211</b> <b>212</b> <b>213</b> <b>214</b> <b>215</b> <b>216</b> <b>217</b> <b>218</b> <b>219</b> <b>220</b> <b>221</b> <b>222</b> <b>223</b> <b>224</b> <b>225</b> <b>226</b> <b>227</b> <b>228</b> <b>229</b> <b>230</b> <b>231</b> <b>232</b> <b>233</b> <b>234</b> <b>235</b> <b>236</b> <b>237</b> <b>238</b> <b>239</b> <b>240</b> <b>241</b> <b>242</b> <b>243</b> <b>244</b> <b>245</b> <b>246</b> <b>247</b> <b>248</b> <b>249</b> <b>250</b> <b>251</b> <b>252</b> <b>253</b> <b>254</b> <b>255</b> <b>256</b> <b>257</b> <b>258</b> <b>259</b> <b>260</b> <b>261</b> <b>262</b> <b>263</b> <b>264</b> <b>265</b> <b>266</b> <b>267</b> <b>268</b> <b>269</b> <b>270</b> <b>271</b> <b>272</b> <b>273</b> <b>274</b> <b>275</b> <b>276</b> <b>277</b> <b>278</b> <b>279</b> <b>280</b> <b>281</b> <b>282</b> <b>283</b> <b>284</b> <b>285</b> <b>286</b> <b>287</b> <b>288</b> <b>289</b> <b>290</b> <b>291</b> <b>292</b> <b>293</b> <b>294</b> <b>295</b> <b>296</b> <b>297</b> <b>298</b> <b>299</b> <b>300</b> <b>301</b> <b>302</b> <b>303</b> <b>304</b> <b>305</b> <b>306</b> <b>307</b> <b>308</b> <b>309</b> <b>310</b> <b>311</b> <b>312</b> <b>313</b> <b>314</b> <b>315</b> <b>316</b> <b>317</b> <b>318</b> <b>319</b> <b>320</b> <b>321</b> <b>322</b> <b>323</b> <b>324</b> <b>325</b> <b>326</b> <b>327</b> <b>328</b> <b>329</b> <b>330</b> <b>331</b> <b>332</b> <b>333</b> <b>334</b> <b>335</b> <b>336</b> <b>337</b> <b>338</b> <b>339</b> <b>340</b> <b>341</b> <b>342</b> <b>343</b> <b>344</b> <b>345</b> <b>346</b> <b>347</b> <b>348</b> <b>349</b> <b>350</b> <b>351</b> <b>352</b> <b>353</b> <b>354</b> <b>355</b> <b>356</b> <b>357</b> <b>358</b> <b>359</b> <b>360</b> <b>361</b> <b>362</b> <b>363</b> <b>364</b> <b>365</b> <b>366</b> <b>367</b> <b>368</b> <b>369</b> <b>370</b> <b>371</b> <b>372</b> <b>373</b> <b>374</b> <b>375</b> <b>376</b> <b>377</b> <b>378</b> <b>379</b> <b>380</b> <b>381</b> <b>382</b> <b>383</b> <b>384</b> <b>385</b> <b>386</b> <b>387</b> <b>388</b> <b>389</b> <b>390</b> <b>391</b> <b>392</b> <b>393</b> <b>394</b> <b>395</b> <b>396</b> <b>397</b> <b>398</b> <b>399</b> <b>400</b> <b>401</b> <b>402</b> <b>403</b> <b>404</b> <b>405</b> <b>406</b> <b>407</b> <b>408</b> <b>409</b> <b>410</b> <b>411</b> <b>412</b> <b>413</b> <b>414</b> <b>415</b> <b>416</b> <b>417</b> <b>418</b> <b>419</b> <b>420</b> <b>421</b> <b>422</b> <b>423</b> <b>424</b> <b>425</b> <b>426</b> <b>427</b> <b>428</b> <b>429</b> <b>430</b> <b>431</b> <b>432</b> <b>433</b> <b>434</b> <b>435</b> <b>436</b> <b>437</b> <b>438</b> <b>439</b> <b>440</b> <b>441</b> <b>442</b> <b>443</b> <b>444</b> <b>445</b> <b>446</b> <b>447</b> <b>448</b> <b>449</b> <b>450</b> <b>451</b> <b>452</b> <b>453</b> <b>454</b> <b>455</b> <b>456</b> <b>457</b> <b>458</b> <b>459</b> <b>460</b> <b>461</b> <b>462</b> <b>463</b> <b>464</b> <b>465</b> <b>466</b> <b>467</b> <b>468</b> <b>469</b> <b>470</b> <b>471</b> <b>472</b> <b>473</b> <b>474</b> <b>475</b> <b>476</b> <b>477</b> <b>478</b> <b>479</b> <b>480</b> <b>481</b> <b>482</b> <b>483</b> <b>484</b> <b>485</b> <b>486</b> <b>487</b> <b>488</b> <b>489</b> <b>490</b> <b>491</b> <b>492</b> <b>493</b> <b>494</b> <b>495</b> <b>496</b> <b>497</b> <b>498</b> <b>499</b> <b>500</b> <b>501</b> <b>502</b> <b>503</b> <b>504</b> <b>505</b> <b>506</b> <b>507</b> <b>508</b> <b>509</b> <b>510</b> <b>511</b> <b>512</b> <b>513</b> <b>514</b> <b>515</b> <b>516</b> <b>517</b> <b>518</b> <b>519</b> <b>520</b> <b>521</b> <b>522</b> <b>523</b> <b>524</b> <b>525</b> <b>526</b> <b>527</b> <b>528</b> <b>529</b> <b>530</b> <b>531</b> <b>532</b> <b>533</b> <b>534</b> <b>535</b> <b>536</b> <b>537</b> <b>538</b> <b>539</b> <b>540</b> <b>541</b> <b>542</b> <b>543</b> <b>544</b> <b>545</b> <b>546</b> <b>547</b> <b>548</b> <b>549</b> <b>550</b> <b>551</b> <b>552</b> <b>553</b> <b>554</b> <b>555</b> <b>556</b> <b>557</b> <b>558</b> <b>559</b> <b>560</b> <b>561</b> <b>562</b> <b>563</b> <b>564</b> <b>565</b> <b>566</b> <b>567</b> <b>568</b> <b>569</b> <b>570</b> <b>571</b> <b>572</b> <b>573</b> <b>574</b> <b>575</b> <b>576</b> <b>577</b> <b>578</b> <b>579</b> <b>580</b> <b>581</b> <b>582</b> <b>583</b> <b>584</b> <b>585</b> <b>586</b> <b>587</b> <b>588</b> <b>589</b> <b>590</b> <b>591</b> <b>592</b> <b>593</b> <b>594</b> <b>595</b> <b>596</b> <b>597</b> <b>598</b> <b>599</b> <b>600</b> <b>601</b> <b>602</b> <b>603</b> <b>604</b> <b>605</b> <b>606</b> <b>607</b> <b>608</b> <b>609</b> <b>610</b> <b>611</b> <b>612</b> <b>613</b> <b>614</b> <b>615</b> <b>616</b> <b>617</b> <b>618</b> <b>619</b> <b>620</b> <b>621</b> <b>622</b> <b>623</b> <b>624</b> <b>625</b> <b>626</b> <b>627</b> <b>628</b> <b>629</b> <b>630</b> <b>631</b> <b>632</b> <b>633</b> <b>634</b> <b>635</b> <b>636</b> <b>637</b> <b>638</b> <b>639</b> <b>640</b> <b>641</b> <b>642</b> <b>643</b> <b>644</b> <b>645</b> <b>646</b> <b>647</b> <b>648</b> <b>649</b> <b>650</b> <b>651</b> <b>652</b> <b>653</b> <b>654</b> <b>655</b> <b>656</b> <b>657</b> <b>658</b> <b>659</b> <b>660</b> <b>661</b> <b>662</b> <b>663</b> <b>664</b> <b>665</b> <b>666</b> <b>667</b> <b>668</b> <b>669</b> <b>670</b> <b>671</b> <b>672</b> <b>673</b> <b>674</b> <b>675</b> <b>676</b> <b>677</b> <b>678</b> <b>679</b> <b>680</b> <b>681</b> <b>682</b> <b>683</b> <b>684</b> <b>685</b> <b>686</b> <b>687</b> <b>688</b> <b>689</b> <b>690</b> <b>691</b> <b>692</b> <b>693</b> <b>694</b> <b>695</b> <b>696</b> <b>697</b> <b>698</b> <b>699</b> <b>700</b> <b>701</b> <b>702</b> <b>703</b> <b>704</b> <b>705</b> <b>706</b> <b>707</b> <b>708</b> <b>709</b> <b>710</b> <b>711</b> <b>712</b> <b>713</b> <b>714</b> <b>715</b> <b>716</b> <b>717</b> <b>718</b> <b>719</b> <b>720</b> <b>721</b> <b>722</b> <b>723</b> <b>724</b> <b>725</b> <b>726</b> <b>727</b> <b>728</b> <b>729</b> <b>730</b> <b>731</b> <b>732</b> <b>733</b> <b>734</b> <b>735</b> <b>736</b> <b>737</b> <b>738</b> <b>739</b> <b>740</b> <b>741</b> <b>742</b> <b>743</b> <b>744</b> <b>745</b> <b>746</b> <b>747</b> <b>748</b> <b>749</b> <b>750</b> <b>751</b> <b>752</b> <b>753</b> <b>754</b> <b>755</b> <b>756</b> <b>757</b> <b>758</b> <b>759</b> <b>760</b> <b>761</b> <b>762</b> <b>763</b> <b>764</b> <b>765</b> <b>766</b> <b>767</b> <b>768</b> <b>769</b> <b>770</b> <b>771</b> <b>772</b> <b>773</b> <b>774</b> <b>775</b> <b>776</b> <b>777</b> <b>778</b> <b>779</b> <b>780</b> <b>781</b> <b>782</b> <b>783</b> <b>784</b> <b>785</b> <b>786</b> <b>787</b> <b>788</b> <b>789</b> <b>790</b> <b>791</b> <b>792</b> <b>793</b> <b>794</b> <b>795</b> <b>796</b> <b>797</b> <b>798</b> <b>799</b> <b>800</b> <b>801</b> <b>802</b> <b>803</b> <b>804</b> <b>805</b> <b>806</b> <b>807</b> <b>808</b> <b>809</b> <b>810</b> <b>811</b> <b>812</b> <b>813</b> <b>814</b> <b>815</b> <b>816</b> <b>817</b> <b>818</b> <b>819</b> <b>820</b> <b>821</b> <b>822</b> <b>823</b> <b>824</b> <b>825</b> <b>826</b> <b>827</b> <b>828</b> <b>829</b> <b>830</b> <b>831</b> <b>832</b> <b>833</b> <b>834</b> <b>835</b> <b>836</b> <b>837</b> <b>838</b> <b>839</b> <b>840</b> <b>841</b> <b>842</b> <b>843</b> <b>844</b> <b>845</b> <b>846</b> <b>847</b> <b>848</b> <b>849</b> <b>850</b> <b>851</b> <b>852</b> <b>853</b> <b>854</b> <b>855</b> <b>856</b> <b>857</b> <b>858</b> <b>859</b> <b>860</b> <b>861</b> <b>862</b> <b>863</b> <b>864</b> <b>865</b> <b>866</b> <b>867</b> <b>868</b> <b>869</b> <b>870</b> <b>871</b> <b>872</b> <b>873</b> <b>874</b> <b>875</b> <b>876</b> <b>877</b> <b>878</b> <b>879</b> <b>880</b> <b>881</b> <b>882</b> <b>883</b> <b>884</b> <b>885</b> <b>886</b> <b>887</b> <b>888</b> <b>889</b> <b>890</b> <b>891</b> <b>892</b> <b>893</b> <b>894</b> <b>895</b> <b>896</b> <b>897</b> <b>898</b> <b>899</b> <b>900</b> <b>901</b> <b>902</b> <b>903</b> <b>904</b> <b>905</b> <b>906</b> <b>907</b> <b>908</b> <b>909</b> <b>910</b> <b>911</b> <b>912</b> <b>913</b> <b>914</b> <b>915</b> <b>916</b> <b>917</b> <b>918</b> <b>919</b> <b>920</b> <b>921</b> <b>922</b> <b>923</b> <b>924</b> <b>925</b> <b>926</b> <b>927</b> <b>928</b> <b>929</b> <b>930</b> <b>931</b> <b>932</b> <b>933</b> <b>934</b> <b>935</b> <b>936</b> <b>937</b> <b>938</b> <b>939</b> <b>940</b> <b>941</b> <b>942</b> <b>943</b> <b>944</b> <b>945</b> <b>946</b> <b>947</b> <b>948</b> <b>949</b> <b>950</b> <b>951</b> <b>952</b> <b>953</b> <b>954</b> <b>955</b> <b>956</b> <b>957</b> <b>958</b> <b>959</b> <b>960</b> <b>961</b> <b>962</b> <b>963</b> <b>964</b> <b>965</b> <b>966</b> <b>967</b> <b>968</b> <b>969</b> <b>970</b> <b>971</b> <b>972</b> <b>973</b> <b>974</b> <b>975</b> <b>976</b> <b>977</b> <b>978</b> <b>979</b> <b>980</b> <b>981</b> <b>982</b> <b>983</b> <b>984</b> <b>985</b> <b>986</b> <b>987</b> <b>988</b> <b>989</b> <b>990</b> <b>991</b> <b>992</b> <b>993</b> <b>994</b> <b>995</b> <b>996</b> <b>997</b> <b>998</b> <b>999</b> <b>1000</b> <b>1</b>		

# Nuestros servicios y recursos comunitarios gratuitos

## Salud familiar

Yoga para adultos

Crea comunidad, diviértete y relájate con nuestra clase de yoga para adultos.

Yoga en silla

Presentado por Kim Gorab de Resilience Corporate Yoga. Mantente fuerte y centrado desde la comodidad de una silla. No se necesita equipo ni experiencia. ¡Solo trae a un amigo! Confirma tu asistencia al 201-464-4714.

Encontrar esperanza en el dolor

Las fiestas pueden ser especialmente difíciles cuando se está afrontando una pérdida. Únase a NJ4S Bergen HUB para encontrar esperanza en el duelo, una serie de apoyo que ofrece orientación, conexión y estrategias para afrontar esta época con cuidado y compasión. No tiene que pasar por esto solo/a.

## habilidades para la vida

Grupo de chicas - Todos los jueves de 3:30 a 4:30 PM - Únete a nosotras para divertirte con actividades para romper el hielo, manualidades, escritura en diarios, actualidad y alfabetización mediática.

Tema de este mes: ¿Qué significa para ti la independencia?

Grupo de chicos: todos los jueves de 3:30 a 4:30.

¡Presentamos... el Grupo de Chicos! Este dinámico programa no se centra solo en el aprendizaje, sino que es una aventura de autodescubrimiento y crecimiento personal. Mediante actividades prácticas y un atractivo programa de autoconocimiento, los chicos descubrirán sus fortalezas, desarrollarán confianza en sí mismos y crearán amistades duraderas.

Clases de inglés como segundo idioma (ESL) gratuitas, presenciales o en línea. Es necesario registrarse. Llame para obtener más información. Nivel intermedio: 10:00-11:00 ; Nivel preintermedio: 11:00-12:00p; Nivel principiante: 12:00-1p.

Clase interactiva de informática Click & Zen. Domina aspectos esenciales como la elaboración de presupuestos, cómo mejorar tu búsqueda de empleo, descubrir escuelas en línea y herramientas de investigación, explorar las redes sociales, acceder a recursos en línea sobre fitness y nutrición, y usar Google Docs.

Programación informática para niños: ¡Crea juegos en Scratch! Sumérgete en el mundo de la programación con nuestro curso de programación informática para principiantes, ideal para niños a partir de 8 años. Explora los fundamentos de la programación a través de proyectos divertidos e interactivos. Se recomienda tener un portátil, pero no es imprescindible. Llame para inscribirse.

Ayuda con las tareas - Se ofrece en inglés y español. De lunes a jueves de 3:00 a 4:15 p. m. No estará disponible algunos días por motivos de programación o falta de personal. Llame con anticipación para consultar.

## Interacción/desarrollo entre padres e hijos

Serie de actividades para padres e hijos: Cada sesión fomenta la diversión práctica mediante actividades dirigidas por los padres, como manualidades, preparación de comidas sencillas y exploración sensorial. Esta es una oportunidad especial para que los cuidadores guíen, participen y crezcan junto a sus hijos en un ambiente lúdico y de apoyo.

Taller de bienestar Fuzzy Feelings - Taller de Bienestar "Sentimientos Difusos" - NJ4S Bergen HUB te invita a relajarte esta temporada con una actividad de manualidades relajante. Pinta tus propios adornos mientras disfrutas de muffins o galletas y de nuestra barra de chocolate caliente. Un momento sencillo y reconfortante para todas las edades.

## Defensa

Habla con un representante de SNAP.

Solo con cita previa - Llame al 201-464-4714 para programar una cita.

Hable con un especialista para solicitar los beneficios del SNAP.

Distribución de pañales: segunda semana completa de cada mes  
Llame con anticipación para programar la recogida. Debido a la baja disponibilidad, solo se entregará un paquete de pañales por niño. Consulte el calendario.

Sábados de Asesoramiento: ¿Necesita ayuda adicional para solicitar servicios sociales y programar citas con proveedores? El MFSC está aquí para ayudarle. Llame al (201) 464-4714 para programar una cita con un Asesor Familiar que le brindará apoyo personalizado.

## Clinica de Derechos de los Inquilinos

Northern New Jersey Legal Services ofrecerá una clínica gratuita sobre los derechos de los inquilinos en el centro. Infórmese sobre sus derechos como inquilino, obtenga orientación sobre problemas comunes de vivienda y resuelva sus dudas con profesionales legales.

## participación comunitaria

Distribución de alimentos de la comunidad YMCA: tercer martes de cada mes

A través de alianzas con el Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey y Table to Table, el Meadowlands YMCA & FSC proporciona mensualmente alimentos a los miembros de la comunidad que lo necesitan.

Ubicación: Meadowlands YMCA – 390 Murray Hill Parkway, East Rutherford, NJ

Reunión de padres de MFSC: Compartiremos ideas para futuros eventos que respondan a las necesidades de la comunidad. ¡Quién mejor para expresar las necesidades de la comunidad que sus propios miembros!

Fiesta Navideña de MFSC: Disfruta de un sencillo obsequio, deliciosa comida y un ambiente festivo mientras nos reunimos con los maravillosos amigos que hemos hecho durante todo el año. ¡Los niños incluso podrían tener la oportunidad de conocer a Papá Noel y compartir su deseo navideño!